



10月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和6年 10月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	火	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン ベーコン	クロワッサン スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ かぼちゃ しいたけ	ゼリー かし	いも類	
2	水	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 肉じゃが ごまあえ ふのすまし汁	牛こま切 豆腐	米 じゃが芋 こんにやく ふ	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 三つ葉 ごま	梨 かし	野菜類	
3	木	牛乳 かし	パン 和風サラダ 白菜スープ 3日魚のかおり揚げ 17日魚のコーンクリーム焼き	白身魚 水煮大豆 かにかまフレーク	まるパン じゃが芋	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり 白菜 ごぼう ひじき 小葱	3日りんご かし 17日オレンジジュース バナナ かし	肉類 野菜類	
4	金	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 春雨のあえもの けんちん汁	鶏ももこま切 豆腐	米 こんにやく 春雨 里芋 じゃが芋	人参 玉葱 大根 ごぼう きゅうり れんこん 小葱	オレンジジュース バナナ かし	種実類 野菜類	
5	土	運動会							
7	月	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き ビーンズスープ 7日チキンサラダ 21日かぼちゃサラダ	牛こま切 ししやも 水煮大豆 油揚	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 ひじき キャベツ トマト きゅうり みかん	りんご 昆布 かし	種実類	
8	火	牛乳 バナナ	ゆかりごはん 納豆あえ 8日海の幸卵焼き とうがんと豆腐のおつゆ 22日豚肉の幽庵焼き みそ汁	納豆 ロースハム 8日かにかまフレーク 8日豆腐 卵 22日豚肉	米 里芋	人参 ほうれん草 キャベツ 白菜 大根 小葱 8日とうがん	8日カルピス寒天 かし 22日さつま芋マフィン	野菜類	
9	水	牛乳 かし	おにぎり 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋の甘煮 ごまあえ ごぼうのキンピラ 果物(みかん)	鶏もも肉	米 こんにやく さつま芋	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう のり みかん	パック牛乳 ミニパン	野菜類 豆類	
10	木	牛乳 かし	カレーライス ドレッシングサラダ ししやも 10日ひじきと大豆の煮物 24日ポークビーンズ	水煮大豆 ししやも 牛こま切 10日油揚 24日豚こま切	米 じゃが芋 10日こんにやく	キャベツ トマト きゅうり みかん 人参 玉葱 10日ひじき	10日りんご かし 24日ヨーグルト バナナ かし	種実類 野菜類	
11	金	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	コッペパン じゃが芋	きゅうり 人参 レタス キャベツ コーン(粒)	ヨーグルト バナナ かし	魚介類	
12	土	牛乳 かし	きつねうどん キャベツのごまあえ じゃが芋ソテー 果物	油揚 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ きゅうり ピーマン えのきたけ		野菜類 魚介類	
18	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
19	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツのおかかあえ 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	玉葱 えのきたけ 人参 ピーマン ぶなしめじ キャベツ		種実類 豆類	
23	水	100%ジュース かし	パン ちくわのいそべ揚げ マカロニサラダ 春雨スープ	卵 ちくわ	テーブルロール じゃが芋 春雨 マカロニ	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 しいたけ パセリ	オレンジ かし	豆類 野菜類	
25	金	牛乳 かし	お弁当の日						
28	月	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 里芋の煮物 キャベツの塩昆布あえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切 厚揚	米 里芋 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 大根 ごぼう 小葱 塩昆布	梨 かし	種実類	
29	火	牛乳 かし	パン スペイン風オムレツ 切干大根のあえもの キャベツのスープ	ベーコン 卵	コッペパン じゃが芋	人参 玉葱 トマト 切干大根 きゅうり キャベツ もやし	りんご かし かえりちりめん	豆類	
30	水	牛乳 かし	わかめごはん 大豆の五目煮 みそ汁 高野豆腐含め煮 春雨のあえもの	水煮大豆 ロースハム 豆腐 高野豆腐	米 春雨 里芋 こんにやく	ごぼう 人参 大根 れんこん きゅうり しめじ 小葱	柿 かし	野菜類 種実類	
31	木	牛乳 オレンジ	パン 魚のごま焼 白菜とリンゴのサラダ 麻婆豆腐	白身魚 豚挽肉 豆腐	まるパン	パセリ 白菜 りんご きゅうり 玉葱 人参 ねぎ にら しょうが	かぼちゃケーキ	いも類	

空弁当



給食だより



食欲の秋です

秋を迎え山々の紅葉も次第に鮮やかさを増しています。また、夜には静かな涼しさが郷愁を誘います。実りの秋、食べ物の旬を知り味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて季節の恵みを楽しみましょう。

9月の食育の日を紹介

いがぐり揚げは、いが栗のような形に作った揚げ物です。蒸してつぶしたさつま芋を丸めて短く折ったそうめんをまぶしています。まわりはサクサク、中身はしっとりさつま芋の甘さをより一層ひきたてます。『美味しい〜!!』と子ども達は喜んでよく食べました。

☆献立☆

とうもろこしごはん
いがぐり揚げ(さつま芋)
納豆和え
味噌汁



秋の旬の食材

さつまいも

芋の中でも多くの食物繊維が含まれていて腸内環境を整えてくれます。

栗

栄養価も高く、いも類(生)よりも多くエネルギーがとれる優れた食材です。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪防止、便秘解消にも効果的です。

さんま

さんまにはEAPとDHAがたっぷりです。EAPには血をサラサラにする効果があり、DHAには精神の安定効果があります。疲れた目を癒す効果、記憶学習の能力を高める効果があります。

給食献立にも取り入れています。是非、秋の旬の食材をご家庭でも食べてみて下さいね。