



# 10月 予定献立表 & 給食だより

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

認定こども園羅幼稚園

日付	献立名	材料名			献立名	材料名				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
02月	ごはん、豚もやしスープ、プロマヨ焼き、ひじきの煮物、くだもの	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、ごま油、小麦粉、砂糖、米	牛乳、ウインナー、豚ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、ちくわ、かつお節	くだもの、もやし、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、さやえんどう、にんじん、ひじき、にんにく、しょうが	18水	ごはん、豆乳味噌スープ、きのこ入りつくね、白菜のあえもの、くだもの	米、片栗粉、砂糖、ごま、米	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、しらす干し	くだもの、たまねぎ、はくさい、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、おうめ干し	お茶、梅じゃこおにぎり
03火	ごはん、クリームシチューライス、ひき肉と春雨のカレー味、くだもの	じゃがいも、ホットケーキ粉、はるさめ、米粉、砂糖、油、ごま油、米	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、卵、バター	くだもの、にんじん、おりんご、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	19木	ごはん、しょうゆ汁、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、くだもの	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、油、砂糖、ごま、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ウインナー、米みそ(甘みそ)	くだもの、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳、味噌蒸しパン
04水	郷土料理(愛媛) ごはん、いもたき、せんざんぎ(からあげ)、愛媛のポン酢あえ、くだもの	さといも、油、てんぷら粉、ごま油、ごま、米	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、ゼラチン	くだもの、オレンジ濃縮果汁、もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、しょうが	20金	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、肉じゃが、ピーフンのさっぱり和え、くだもの	じゃがいも、ピーフン、はるさめ、砂糖、油、米	牛乳、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ハム、油揚げ	くだもの、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、おりんご、しめじ、さやえんどう、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳、ゼリーアラモード
05木	ごはん、みそ汁、赤魚の照り焼き、くだもの、味噌バター炒め	じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粉、米	ヨーグルト(ドリンク)、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、バター、ベーコン、卵、バター	くだもの、だいこん、たまねぎ、しめじ、カットわかめ、しょうが	21土	ごはん、みそ汁、他人丼、くだもの	砂糖、米	牛乳、調整豆乳、豚肉(ばら)、卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、ムース
06金	愛情の日 	砂糖、小麦粉、コーンスターチ	牛乳卵、生クリーム、バター		23月	ごはん、豆腐すまし汁、魚のコーンマヨ焼き、切干大根の煮つけ、くだもの	小麦粉、さといも、マヨネーズ、砂糖、コーンフレーク、砂糖、米	ヨーグルト(ドリンク)、たら、木綿豆腐、バター、油揚げ、さつま揚げ	くだもの、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、さやえんどう、切干しいたけ、カットわかめ	飲むヨーグルト、さくさくクッキー
07土	ごはん、みそ汁、スタミナ中華あんかけ丼、くだもの	米粉、さといも、砂糖、片栗粉、油、ごま油、米	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、くだもの、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、干しいたけ、にんにく	24火	ごはん、ラーメン、鶏ささみのにんじんだレッシング、野菜サラダ、くだもの	米、ゆでそば、油、マヨネーズ、砂糖、砂糖、米	鶏ささ身、鶏ひき肉、豚肉(肩)、ハム	くだもの、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、あおのり	お茶、とりそばおにぎり
10火	ごはん、中華スープ、肉団子の酢豚風、大根とツナのあえ物、くだもの	小麦粉、砂糖、片栗粉、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、バター、ツナ油漬缶	くだもの、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、コーン缶、キャベツ、ピーマン、ブルーベリージャム、きゅうり、カットわかめ	25水	絵本給食(おばけのてんぷら) ごはん、おかず汁、おばけのてんぷら、なます、くだもの	さつまいも、小麦粉、砂糖、砂糖、ごま、米	牛乳、木綿豆腐、生クリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、えび、しらす干し、卵、ゼラチンさつまあげ	牛乳、ももムース	
11水	ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、筑前煮、くだもの	食パン、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、米	牛乳、塩さば、つぶしあん(砂糖添加)、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ	26木	ごはん、みそ汁、鮭の塩こうじ焼き、キャベツと鶏肉のトマト煮、くだもの	じゃがいも、油、米	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、バター	くだもの、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ホールトマト缶詰、にんじん、カットわかめ、あおのり	牛乳、しゃかしゃかポテト
12木	お誕生日会 ごはん、パンプキンスープ、煮込みハンバーグ、ゆでブロッコリー、スパゲティのサラダ、お楽しみデザート	さつまいも、マヨネーズ、スパゲティ、くりの甘露煮、砂糖、パン粉、油、砂糖、オリーブ油、米	ヨーグルト(ドリンク)、豆乳、牛ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	27金	ごはん、カレーライス、人参とブロッコリーのサラダ、くだもの	食パン、じゃがいも、米粉、グラニュー糖、油、三温糖、米	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、バター	くだもの、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、レモン果汁、にんにく、しょうが	牛乳、レモントースト
13金	ごはん、すまし汁、あじの南蛮、大根と豚肉のみそ煮、くだもの	米、砂糖、油、片栗粉、砂糖、黒ごま、米	あじ、油揚げ、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	28土	ごはん、中華スープ、ピピンパ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉	くだもの、もやし、ごまつな、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳、タルト
14土	ごはん、みそ汁、野菜そぼろ丼、くだもの	油、砂糖、米粉、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、くだもの、キャベツ、コーン缶、ごまつな、にんじん、カットわかめ	30月	ごはん、豚汁、スパニッシュオムレツ、キャベツとほうれん草のごまあえ、くだもの	じゃがいも、砂糖、ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、豆乳、卵、生クリーム、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	くだもの、キャベツ、だいこん、にんじん、ズッキーニ、ほうれん草、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	牛乳、パンナコッタ
16月	食育の日(きくらげ) ふるさと給食 ごはん、ハッシュドビーフ、春雨ときくらげの中華サラダ、くだもの	じゃがいも、砂糖、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、米	牛乳、牛肉(ばら)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、かにかまぼこ、バター、ゼラチン	くだもの、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ブルーベリージャム、黒きくらげ、レモン果汁	31火	ごはん、わかめスープ、豚カツ、れんこんみそマヨ和え、くだもの	小麦粉、パン粉、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、豚肉(ロース)、バター、卵、ハム、赤みそ	くだもの、だいこん、にんじん、れんこん、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、パンプキンソフトクッキー
17火	ごはん、みそ汁、鮭のカレーマヨ焼き、きんぴらごぼう、くだもの	さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、さといも、砂糖、砂糖、ごま油、米	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、牛肉(肩)、油揚げ	くだもの、たまねぎ、ごぼう、にんじん、はくさい、さやえんどう、しめじ、えのきたけ、カットわかめ						



## ～海にはいないくらげ～ きくらげの秘密!



きくらげって、名前にクラゲってついているから、海中を泳いでいるのかな??? いえいえ、木の根元に生えているきのこなんです。名前の由来は、見た目がくらげみたいだから・・・!

### 【きくらげの栄養】

きのこの栄養というと、低エネルギーで食物繊維がたっぷり。きくらげは、それ以外にもきのこ類の中でもダントツの鉄分量なんです。血液を作るのに欠かせない鉄は、不足すると貧血等、様々な身体の不調を招く原因になります。きくらげはその補給源として優れた食材なのです。乾燥したもので一年中手に入るきくらげ。炒め物やスープなど、様々な料理に使えるので、どんどん活用してみてくださいね!



## ふるさと給食 春雨ときくらげの中華サラダ

材料(4人分)

- はるさめ・・・20g
- きくらげ(乾燥)・・・4g
- 胡瓜・・・1本
- かにかまぼこ・・・4本
- うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- 酢(又はレモン汁)・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1
- ごま・・・少々

作り方

- 春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- きくらげは、戻してせん切りにして茹でる。
- 胡瓜は、せん切りにし塩をふり水気を絞る。
- かにかまぼこは、ほぐしておく。
- 調味料を混ぜ合わせ、材料と和える。

きくらげに含まれる鉄は、体に吸収されにくい鉄なので、野菜などに多く含まれるビタミンCと併せて摂ると吸収率がよくなるよ!



## ～認定こども園・保育所 せらのふるさと給食～

今月のせら食材



きくらげ りんご 牛肉

- 春雨ときくらげの中華サラダ
- ピーフンのさっぱり和え
- ハッシュドビーフ
- アップルケーキ