



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			おやつ	日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) 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	(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) 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	○牛乳、○ミートパイ	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、○りんご、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	○牛乳、○ふるさと給食、○アップルケーキ	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	○牛乳、○ボンジュースゼリー	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、○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、砂糖、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	○飲むヨーグルト、○ソフトビスケット	21土	ごはん、みそ汁、他人丼、くだもの	砂糖、米	○牛乳、○調製豆乳、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		○牛乳、○シュークリーム	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、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	○牛乳、○米粉蒸しパン	24火	ごはん、ラーメン、鶏ささみのにんじんドレッシング、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	○牛乳、○ブルーベリーケーキ	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	○もも果汁30%飲料、くだもの、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	○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	○牛乳、○あんバターサンド	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	○飲むヨーグルト、○栗きんとん	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	○お茶、○いなりすし	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	○牛乳、○ゼリー	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) ぶんさと給食 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	○牛乳、○レアヨーグルトケーキ	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	○牛乳、○さつま芋クッキー						



～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!



ぶんさと給食

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

- ①春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ②きくらげは、戻してせん切りにして茹でる。
- ③胡瓜は、せん切りにし塩をふり水気を絞る。
- ④かにかまぼこは、ほぐしておく。
- ⑤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 せらのぶんさと給食～

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