



10月 予定献立表 & 給食だより

※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

認定こども園羅幼稚園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		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	
01 火	ごはん、クリームシチューライス、野菜サラダ、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、米粉、○砂糖、油、米	○牛乳、豆乳、鶏ひき肉、○豆乳、ウインナー、○卵、○バター、◎牛乳	くだもの、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、○マーマーレードジャム	◎牛乳、○牛乳、○カップケーキ	17 木	ごはん、豆腐すまし汁、ハンバーグ、玉ねぎドレッシングサラダ、くだもの	○ホットケーキ粉、パン粉、○油、油、○砂糖、○ごま、砂糖、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、牛ひき肉、卵、豆乳、油揚げ、○米みそ(甘みそ)、ちくわ、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、コーン缶、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○味噌蒸しパン
02 水	ごはん、すまし汁、赤魚の照り焼き、味噌バター炒め、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○油、○黒砂糖、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、あかうお、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎牛乳	くだもの、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○黒糖ちんすこう	18 金	みそ汁の日 ごはん、みそ汁、魚のパン粉焼き、ひじきの煮つけ、くだもの	○米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○砂糖、米	たら、米みそ(淡色辛みそ)、○鶏ひき肉、さつまいも、豚肉(もも)、油揚げ、○凍り豆腐、◎牛乳	くだもの、にんじん、だいこん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、○あおのり	◎牛乳、○お茶、○とりそばおにぎり
03 木	ごはん、みそ汁、からあげ、ポン酢あえ、くだもの	○食パン、油、○砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、米	○牛乳、鶏ささ身、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○バター、◎牛乳	くだもの、もやし、はくさい、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが、○マーマーレードジャム	◎牛乳、○牛乳、○フレンチトースト	19 土	ごはん、ドライカレー、コールスローサラダ、くだもの	油、米粉、砂糖、米	○牛乳、豚ひき肉、ウインナー、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
04 金	ごはん、すまし汁、鮭の塩焼き、きんぴらごぼう、くだもの	○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、さけ、○豆乳、油揚げ、豚ひき肉、○バター、◎牛乳	くだもの、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○スイートポテト	21 月	ごはん、うどん、野菜のてんぷら、なます、くだもの	○食パン、ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、○黒砂糖、砂糖、○砂糖、ごま、米	○ヨーグルト(ドリンク)、油揚げ、えび、かまぼこ、○バター◎牛乳	くだもの、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○かりんとトースト
05 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、◎牛乳	たまねぎ、くだもの、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	22 火	ごはん、おかず汁、鶏ささみのにんじんだれ、みそ汁、パンサンスウ、くだもの	じゃがいも、油、○黒砂糖、○焼うどん、砂糖、ごま油、○砂糖、○ごま、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、○バター、○きな粉、◎牛乳	くだもの、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	◎牛乳、○牛乳、○麩のラスク
07 月	ごはん、みそ汁、スパニッシュオムレツ、キャベツのごまあえ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、○水あめ、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○脱脂粉乳、ちくわ、◎牛乳	くだもの、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、○かんでん	◎牛乳、○牛乳、○プリン	23 水	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、鮭の塩こうじ焼き、キャベツと豆腐のチャンプル、くだもの	○じゃがいも、○油、油、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、こまつな、カットわかめ、○あおのり	◎牛乳、○牛乳、○しゃかしゃかポテト
08 火	ごはん、バターチキンカレー、ごまみそ和え、くだもの	○砂糖、米粉、ごま、砂糖、米、○パイ生地	○牛乳、鶏ひき肉、生クリーム、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、○りんご、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん	◎牛乳、○牛乳、○アップルパイ	24 木	ふるさと給食・食育(かぼちゃ) ごはん、豆乳スープ、かぼちゃと鶏肉のごま照り炒め、大根とツナのあえ物、くだもの	○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、米	○牛乳、豆乳、鶏ささ身、○豆乳、○卵、○バター、ツナ油漬缶、◎牛乳	くだもの、かぼちゃ、はくさい、だいこん、キャベツ、○ブルーベリージャム、コーン缶、きゅうり、さやえんどう、えのきたけ	◎牛乳、○牛乳、○ブルーベリーケーキ
09 水	ごはん、みそ汁、さばのムニエル、もやしときゅうりのゆかりあえ、くだもの	○食パン、さつまいも、小麦粉、米	○牛乳、さば、○つぶしあん(砂糖添加)、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ちくわ、バター、◎牛乳	くだもの、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○あんバターサンド	25 金	ふるさと給食・愛情の日 ごはん、中華スープ、マーボー豆腐丼、くだもの	○マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ウインナー、赤みそ、◎牛乳	くだもの、○かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、○クリームコーン缶、ねぎ、○たまねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○かぼちゃのピザ焼き
10 木	お誕生日会 ごはん、中華スープ、スコップクロック、スパゲティのサラダ、お楽しみデザート	じゃがいも、マヨネーズ、○コーンフレーク、スパゲティ、○油、パン粉、オリーブ油、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○マシュマロサクサクボール	26 土	ごはん、クリームライス、フルーツぼんち	じゃがいも、砂糖、小麦粉、米	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター、○ゼラチン、◎牛乳	もも缶(黄桃)、みかん缶、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、こまつな	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
11 金	ごはん、すまし汁、あじの南蛮、筑前煮、くだもの	○米、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、○ごま、米	あじ、○油揚げ、鶏ひき肉、◎牛乳	くだもの、キャベツ、にんじん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、いんげん、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○いなりすし	28 月	インド料理 ごはん、インド風スープ、タンドリーチキン、じゃがいもとブロッコリーサブジ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、米	鶏ささ身、○ヨーグルト(無糖)、○豆乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、◎牛乳	くだもの、にんじん、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳、○お茶、○ブルーベリーソース
12 土	ごはん、カレーライス、フルーツヨーグルト	じゃがいも、米粉、砂糖、○グラニュー糖、油、米、○パイ生地	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	もも缶、みかん缶、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ひとくちクロワッサン	29 火	ごはん、わかめスープ、魚のフライオーロラソース、れんこんのそぼろ煮、くだもの	○米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、○ごま、砂糖、米	かえり、卵、豚ひき肉、○しらす干し、◎牛乳	くだもの、れんこん、だいこん、にんじん、さやえんどう、○うめ干し、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○梅じゃこおにぎり
15 火	ふるさと給食 ごはん、豆乳味噌スープ、ピビンバ、春雨サラダ、くだもの	○さつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナー、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、◎牛乳	りんご、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○さつま芋クッキー	30 水	ごはん、みそ汁、牛肉の甘みそ炒め、コールスローサラダ、くだもの	じゃがいも、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、○豆乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ココアプリン
16 水	ごはん、みそ汁、赤魚のおろし焼き、白菜のあえもの、くだもの	じゃがいも、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、あかうお、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、○ゼラチン、◎牛乳	くだもの、はくさい、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○ブルーベリージャム、○レモン果汁、カットわかめ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○レアヨーグルトケーキ	31 木	ごはん、ハヤシライス、切干大根のナムル、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、豚肉(もも)、○バター、かにかまぼこ、バター、◎牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、○かぼちゃ、トマトピューレ、きゅうり、切り干しだいこん	◎牛乳、○牛乳、○パンクッキングクッキー

かぼちゃを食べよう!

かぼちゃの栄養

☆βカロチンが入っている

だから…病気に負けないカラダに!

☆ビタミンC・Eが入っている

だから…お肌つるつるに!

切りにくい時は…

- 丸ごとの時は、5~6分チン!
- 1/2の時は、種とワタをとり、ラップして、3分チン!

かぼちゃが、やわらかくなって切りやすいよ。

ふるさと給食 かぼちゃと鶏のごま照り炒め

材料(4人分)

- かぼちゃ・・・140g
- 鶏もも肉・・・120g
- 塩コショウ・・・少々
- 片栗粉・・・大さじ1
- 油・・・適量
- 砂糖・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1弱
- 酢・・・小さじ1弱
- 醤油・・・小さじ1
- ごま油・・・少々

作り方

- ①かぼちゃ、鶏もも肉は一口大に切る。鶏もも肉に塩コショウを振り、下味をつける。
- ②砂糖、みりん、酢、しょうゆを混ぜておく。
- ③鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。かぼちゃは素揚げにする。
- ④熱したフライパンに鶏肉とかぼちゃを入れ、②を加え照りが出るまで炒めたら、ごま油とごまを加える。

～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

かぼちゃ 豚肉 りんご

- かぼちゃのピザ焼き
- かぼちゃと鶏肉のごま照り炒め
- キャベツと豆腐のチャンプル
- りんご