

# 平成 27 年 10 月 献立予定表

平成27年9月29日

城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー	
1	木	ごはん 鶏マヨ 野菜の梅サラダ	鶏肉 ワカメ かつお節	白米 薄力粉 油 片栗粉 マヨネーズ 蜂蜜 砂糖	人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン キャベツ きゅうり 梅	ワカメ おにぎり	697	
2	金	きのこカレーライス 牛乳 福神漬 和風サラダ	合挽肉 かつお節 卵 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 白米 油 砂糖 ミックス粉	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ えのき 福神漬 きゅうり キャベツ かぼ	かぼちゃ ケーキ	476	
3	土	親子丼 わかめスープ	鶏肉 卵 ワカメ かまぼこ	砂糖 油 白米 ごま油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ	お菓子	327	
5	月	ごぼうご飯 肉みそビーフン かき卵汁	油揚げ 合挽肉 ワカメ 味噌 卵 ツナ缶	白米 油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま マヨネーズ	人参 いんげん ごぼう キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 干椎茸 長ネギ	ツナマヨおにぎり	520	
6	火	ごはん 魚のカレー揚げ 野菜の甘酢和え 牛乳	魚 牛乳 大豆 じゃこ スキムミルク	白米 薄力粉 油 砂糖 蜂蜜 ごま ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	大豆の カルシウム炒め	526	
7	水	華風丼 野菜の中華和え	豚肉 卵 かまぼこ 牛乳 スキムミルク	砂糖 油 白米 ごま油 ごま ミックス粉 チョコレー	玉ねぎ 人参 干椎茸 白菜 きゅうり キャベツ	チョコチップ 蒸しパン	433	
8	木	ごはん 鶏肉のグリル オレンジサラダ 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳 油揚げ	白米 マヨネーズ 蜂蜜 ごま オリーブ油 砂糖 コーン バター	しめじ みかん缶 人参 玉ねぎ	コーン バターおにぎり	670	
9	金	ごはん ツナと豆腐の卵とし ポパイサラダ	ツナ缶 卵 豆腐 かまぼこ のり	白米 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ ほうれん草	のり巻き おにぎり	571	
10	土	<b>運動会</b>						
13	火	麦ごはん すき焼き風煮 野菜のじゃこ和え	牛肉 じゃこ 油揚げ ひじき	白米 麦 春雨 砂糖 油	玉ねぎ いんげん 白菜 人参 長ネギ ほうれん草 キャベツ	ひじきと油揚げ のおにぎり	581	
14	水	ごはん 松風焼き 牛乳 野菜の塩昆布和え	鶏挽肉 味噌 青のり 卵 豆腐 牛乳	白米 砂糖 ごま ごま油 寒天	玉ねぎ きゅうり 塩昆布 キャベツ	お豆腐羊羹	411	
15	木	ごはん 魚の揚げおろし煮 野菜のごま和え	魚 かつお節 チーズ スキムミルク	白米 砂糖 ごま 白玉粉 油	大根 小ねぎ 人参 キャベツ もやし	もちもち チーズパン	336	
16	金	ごはん 豚肉のマーマレード煮 和風サラダ 牛乳	豚肉 牛乳 ソーセージ かつお節	白米 砂糖 ミックス粉 油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン マーマレード	アメリカンドッグ	557	
17	土	和風スパゲティ 野菜スープ	ベーコン ワカメ かつお節 のり	スパゲティ 油	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ えのき 小ねぎ	お菓子	235	
19	月	ごはん 鶏肉の中華揚げ 牛乳 ツナとごぼうのごまサラダ	鶏肉 牛乳 ツナ缶	白米 薄力粉 ごま油 油 マヨネーズ ごま バター 砂糖	にんにく しょうが ごぼう 人参 きゅうり しめじ えのき	きのこ おにぎり	598	
20	火	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のフレンチ和え	魚 きなこ じゃこ スキムミルク	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 なた豆	じゃこおにぎり	630	
21	水	ごはん 竹輪のふわふわ揚げ 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	竹輪 ソーセージ 牛乳 チーズ スキムミルク 卵 青のり	白米 薄力粉 油 ごま 砂糖 バター ミックス粉	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	キャロット ケーキ	478	
22	木	チャンポン こんにゃくと人参の甘辛煮	豚肉 かまぼこ じゃこ かつお節 さくらえび の	中華めん 油 こんにゃく 砂糖 白米	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 長ネギ	ふりかけ おにぎり	463	
23	金	雑穀米 だご汁 干し大根と 人参の甘辛煮	鶏肉 油揚げ 豆腐 スキムミルク 卵 きな粉	雑穀米 薄力粉 里芋 こんにゃく 砂糖 ミックス粉 油	大根 小ねぎ 干椎茸 人参 干大根	豆腐の ふわふわ ドーナツ	476	
24	土	ドライカレー コンソメスープ	合挽肉	白米 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	お菓子	337	
26	月	麦ごはん 野菜の旨煮 薄焼き卵と春雨の甘酢和え	天ぷら 卵 合挽肉 チーズ	白米 麦 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま ごま油	人参 いんげん ごぼう れんこん きゅうり	そばろおにぎり	512	
27	火	ごはん 焼き魚のきのこソースかけ 野菜のピーナッツ和え 牛乳	魚 牛乳 スキムミルク 卵 おから	白米 片栗粉 油 砂糖 ピーナッツ 薄力粉 バター	玉ねぎ 干椎茸 えのき もやし しめじ 人参 小ねぎ キャベツ	おからスコーン	527	
28	水	ごはん ポトフ チキンサラダ	ウインナー 鶏肉 スキムミルク 卵	白米 ごま じゃがいも スパゲティ マヨネーズ 力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり	ごまクッキー	569	
29	木	ごはん 干草焼き 牛乳 野菜のおかか和え	鶏挽肉 卵 きな粉 牛乳 スキムミルク かつお節	白米 砂糖 マヨネーズ 雑穀	玉ねぎ 人参 いんげん きくらげ キャベツ もやし パナナ	雑穀おにぎり	534	
30	金	ごはん ローストチキン かぼちゃサラダ ハロウィン会 野菜スープ クッキー	鶏肉 牛乳 卵 スキムミルク	白米 マヨネーズ ごま 薄力粉 砂糖 ミックス粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ パナナ	バナナケーキ	737	
31	土	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	鶏挽肉 スキムミルク	白米 マカロニ 油 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ	お菓子	425	

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけ表示してあります。●献立及び材料は変更する場合があります。

※10月は熊本の郷土料理「だご汁」がメニューに登場します。



## 旬の食材を知る喜びって？

四季があり、水の豊かな日本には、折々に実りの恵みがあります。そしてそれぞれの恵みが味がよく、栄養価も高く、食べごろの状態を「旬」と呼びます。夏には、水分やミネラルをたっぷり含んだトマト、キュウリ、ナス、スイカなどがあり体の熱をとってくれます。寒い冬には、ダイコン、カブ、レンコン、ニンジンなどがあり、体を温めてくれます。魚などは、産卵期は卵に栄養を取られ身が細くなっているのをおいしくありません。現代は旬にもかかわらず、スーパーに行くと大概のものは手に入ります。だからこそ幼いころから意識して、旬のおいしさを味わい、季節感を感じる食の体験をすることが大切です。



## ありがとうございました！！

ゆらゆらグループ 杉野 あさひちゃんのお家から  
「バジル」を頂きました。

バジルはランチで「バジルソース」にしてから揚げにかけて食べました！最初匂いをかいだお友だちは「なんか臭い」「すごいにおいする！！」と慣れない匂いに敏感に反応していましたよ。  
食べる時に少しずつから揚げにかけて食べると、「あっおいしい！！」「コレ！食べれる」と以外にも食べてくれました。やっぱり匂いが気になるお友だちもいて苦手なお友だちもいましたが、なかなか生のバジルを食べる機会はないのでとてもいい経験になったと思います。