

平成 28 年 10 月 献立予定表

平成28年9月29日 幼保連携型認定こども園城山幼稚園

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	土	牛肉丼 野菜とワカメの甘酢和え	牛肉 ワカメ	砂糖 油 白米 片栗粉 菓子	人参 玉ねぎ 長ネギ きゅうり キャベツ	菓子	399	
3	月	ビビンバ丼 中華スープ	牛肉 チーズ 卵 スキムミルク	砂糖 油 白米 ごま 白玉粉 ごま油 春雨	人参 もやし 長ネギ 生姜 干椎茸 竹の子 きくらげ ほうれん草	もちもち チーズパン	498	
4	火	ごはん 鶏肉のダブダブソース 野菜スープ	鶏肉 ワカメ かつお節	白米 薄力粉 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 レモン汁 えのき キャベツ 小ねぎ	ワカメおにぎり	579	
5	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ 牛乳	合挽肉 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 春雨 コーン 油 ミックス粉	かぼちゃ いんげん 人参 玉ねぎ きゅうり	ちんすこう	519	
6	木	ごはん 魚のオーロラソース 野菜のフレンチ和え 牛乳	魚 牛乳	白米 マヨネーズ 砂糖 油 雑穀米	ケチャップ キャベツ きゅうり 人参	雑穀おにぎり	575	
7	金	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ	鶏肉	白米 砂糖 マカロニ チョコチップ コーン マヨネーズ ミックス粉	にんにく 人参 きゅうり	チョコチップ 蒸しパン	535	
8	土	運動会						
11	火	ごはん ポトフ チキンサラダ	ウインナー 鶏肉 かつお節 さくらえび	白米 じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり	ふりかけおにぎり	594	
12	水	ごはん オランダ揚げ 温野菜 わかめスープ リズム きのこたつぷり	ハモのすり身 卵 スキムミルク ワカメ	白米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 バター ごま	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし	ごまクッキー	490	
13	木	クリームスパゲティ 野菜のピーナッツ和え 牛乳	ベーコン 牛乳 スキムミルク 油揚げ	スパゲティ ごま 油 バター 砂糖 ピーナッツ 白米	人参 玉ねぎ しめじ 干椎茸 えのきほうれん草 キャベツ もやし	のり巻きおにぎり	567	
14	金	雑穀米 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 スキムミルク 卵	雑穀米 砂糖 油 ビーフン バター ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	マドレーヌ	475	
15	土	ごはん ししゃも コンソメスープ 野菜の塩昆布和え	ししゃも	白米 バター 菓子	きゅうり 塩昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参	菓子	201	
17	月	麦ごはん 豚汁 1日先生 大豆いり金平	豚肉 味噌 大豆 チーズ スキムミルク	白米 麦 油 里芋 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ もやし れんこん	いももち	516	
18	火	ごはん 魚の磯辺揚げ 野菜の中華和え 牛乳	魚 鶏肉 のり ひじき 牛乳	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 きゅうり キャベツ いんげん豆	ひじきおにぎり	574	
19	水	ごはん タンドリーチキン 野菜サラダ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 ヨーグルト	白米 砂糖 油 片栗粉 ごま	にんにく 人参 きゅうり ケチャップ キャベツ	たまごボーロ	452	
20	木	ごはん すき焼き風煮 野菜の磯和え	牛肉 のり	白米 春雨 砂糖 コーン バター	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ キャベツ もやし	コーンおにぎり	518	
21	金	ドライカレー かき卵汁	合挽肉 卵 牛乳 スキムミルク ワカメ	白米 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ	ピザ蒸しパン	472	
22	土	和風スパゲティ オニオンスープ	ベーコン かつお節 ワカメ のり	スパゲティ 油 バター 菓子	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ	菓子	270	
24	月	ごはん だんご汁 ひじき炒め	鶏肉 おから ひじき スキムミルク 卵 牛乳	白米 薄力粉 里芋 ミックス粉 こんにゃく 砂糖 油	大根 ねぎ 干椎茸 人参 ピーマン	おからドーナツ	486	
25	火	親子丼 牛乳 ポパイサラダ	鶏肉 卵 牛乳 かまぼこ かつお節	砂糖 白米 ごま油 マヨネーズ バター ごま	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ネギ キャベツ ほうれん草	おかかおにぎり	591	
26	水	きのこごはん にゅうめん じゃこ豆サラダ	粉チーズ	白米 バター 砂糖 そうめん 白玉粉	しめじ 玉ねぎ 小ねぎ えのき 人参 マーメイド 干椎茸	マーメイド ボンデケーキ	313	
27	木	ごはん 魚の和風マリネ 野菜のごま和え 牛乳	魚 牛乳	白米 砂糖 薄力粉 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 干椎茸 キャベツ もやし 干大根	干大根と 椎茸おにぎり	535	
28	金	混ぜごはん 春雨スープ じゃがいものカレー炒め	鶏肉 ベーコン 油揚げ	白米 砂糖 春雨 ごま ごま油 じゃがいも	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう 白菜 小ねぎ	きつねおにぎり	512	
29	土	じゃこご飯 すまし汁 じゃがいもの金平	鶏肉 ワカメ ちりめんじゃこ	白米 砂糖 油 じゃがいも 菓子	人参 いんげん 干椎茸 玉ねぎ	菓子	305	
31	月	カレーライス かぼちゃのサラダ パンケーキ ハロウィン会	合挽肉 スキムミルク	白米 ポップコーン 砂糖 じゃがいも 油 ミックス粉 ピーナッツ マヨネーズ スライスアーモンド バター	人参 玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ	ポップコーン	559	

※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



秋は実りの秋ですね！さんまやキノコ類、りんご、なし、くりなど秋でしか食べられないおいしい食材がたくさんあります。旬の食べ物はおいしいということはもちろん！栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体作りをしましょう！

食欲の秋！！

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら公園などにお出かけしてみるのもいいかもしれませんね。

さつまいは食物繊維が豊富

- さつまいに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。
- 穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとるかたつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。
- 今が旬のさつまいを食べて食物繊維をたくさんとるようにしましょう。

