

平成 29年 10月 献立予定表

平成29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
2	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 こんにやく 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
3	火	ごはん ツナと豆腐の卵とじ ポパイサラダ 牛乳	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	雑穀おにぎり	552
4	水	お月見カレーライス ミルクくずもち 十五夜会 野菜のごま和え	合挽肉 牛乳	白米 砂糖 片栗粉 ごま カレールー	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし えのき じめじ	マドレーヌ	568
5	木	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	ワカメおにぎり	511
6	金	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	土	運動会					
10	火	華風丼 一日先生 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
11	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	ミルククッキー	481
12	木	ごはん 鶏肉のグリル みかんサラダ 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳 油揚げ	白米 マヨネーズ 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	624
13	金	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	614
14	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
16	月	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 カ粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり	ごまクッキー	569
17	火	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
18	水	親子丼 野菜とワカメの甘酢和え	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 キャベツ きゅうり	のり巻き おにぎり	450
19	木	ごはん 千草焼き 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	卵おにぎり	561
20	金	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	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
23	月	チャンポン こんにやくと人参の甘辛煮	豚肉 かまぼこ じゃこ かつお節 さくらえび のり	中華めん 油 こんにやく 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	482
24	火	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 こんにやく 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	479
25	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	523
26	木	お楽しみメニュー				干大根と椎茸の おにぎり	
27	金	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	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
30	月	ごはん 鶏肉の中華揚げ 野菜とツナのごまサラダ	鶏肉 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 キャベツ 人参 きゅうり しめじ えのき	きのこ おにぎり	630
31	火	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	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	638

※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。



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。



9月のお楽しみメニュー

- ☆クリームスパゲティ
- ☆野菜とりんごのサラダ

次回のお楽しみメニューは10月です。
メニューディレクターのお友だちが考えてくれます。

お楽しみに♪