令和元年 10月 献立予定表

令和元年9月27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	火	麦ごはん　鶏肉のごまみそ焼き 生酢　牛乳	鶏肉　みそ　牛乳 スキムミルク　卵	白米　押麦　ごま　油 砂糖　ミックス粉	しょうが　人参　大根 ほうれん草	ほうれん草 ケーキ	580
2	水	たかなごはん 野菜と果物の甘酢和え　だんご汁	かつお節　錦糸卵　みそ 鶏肉　油揚げ	白米　砂糖　きし麺　里芋	たかな漬　干椎茸　キャベツ　人参 大根　長ねぎ　きゅうり　りんご 小松菜	青菜と油揚げの おにぎり	523
3	木	ごはん　魚のマヨネーズ焼き 野菜サラダ	魚 スキムミルク　牛乳	白米　マヨネーズ　ミックス粉 バター　ごま　砂糖　油　コーン	パセリ　ブルーベリージャム　人参 きゅうり　キャベツ	ブルーベリー スコーン	475
4	金	カレーライス（雑穀ごはん） 野菜のマヨネーズ和え　牛乳	合挽肉	白米　雑穀米　カレールー　砂糖 じゃが芋　油　ごま　マヨネーズ	玉ねぎ　人参　グリンピース　大葉 大根　きゅうり	ゆかりとしその おにぎり	600
5	土	ちゃんぽん 梨	豚肉　かまぼこ	中華麺　油	人参　玉ねぎ　もやし　キャベツ 長ネギ　梨	お菓子	274
7	月	雑穀ごはん　すき焼き風煮 野菜のドレッシング和え	牛肉 スキムミルク　卵	白米　雑穀米　砂糖　はるさめ 薄力粉　バター　ごま	玉ねぎ　白菜　人参　長ネギ　大根 きゅうり	ごまクッキー	581
8	火	ごはん　豚肉のマーマレード煮 もぐもぐゴンボー　牛乳	豚肉　牛乳　スキムミルク 卵　じゃこ　ハム	白米　ミックス粉　砂糖　バター マヨネーズ	マーマレードジャム　しょうが ごぼう　にんにく　玉ねぎ　人参 ピーマン　きゅうり	マドレーヌ	585
9	水	ごはん　スコップコロッケ 青菜とコーンのごま和え コンソメスープ	合挽肉　ウインナー	白米　じゃが芋　パン粉　ごま コーン　バター　砂糖	人参　玉ねぎ　キャベツ　ほうれん草 サニーレタス　パセリ　しめじ えのき	きのこおにぎり	541
10	木	ごはん　魚のパン粉焼き 野菜とわかめの甘酢和え　牛乳	魚　スキムミルク　牛乳 とろけるチーズ　わかめ	白米　マヨネーズ　パン粉　砂糖 ミックス粉　コーン	人参　きゅうり　大根	コーン蒸しパン	505
11	金	麦ごはん　鶏肉の甘酢あん炒め 白菜ときのこのごま和え	鶏肉　塩昆布	白米　押麦　薄力粉　片栗粉 砂糖　油　ごま	玉ねぎ　にんにく　人参　たけのこ ピーマン　干椎茸　ケチャップ　白菜 えのき	塩昆布おにぎり	527
12	土	**運動会**					
14	月	**（祝）体育の日**					
15	火	雑穀ごはん　チキン南蛮 夏みかんサラダ	鶏肉　卵	白米　雑穀米　薄力粉　油　砂糖 マヨネーズ　片栗粉　ミックス粉	玉ねぎ　にんにく　パセリ　人参 キャベツ　人参　きゅうり 夏みかん缶	ちんすこう	683
16	水	ひじきご飯　じゃがいもの金平 みそ汁　牛乳	鶏肉　みそ　牛乳 油揚げ　ひじき	白米　油　砂糖　じゃが芋 ごま	人参　なた豆　玉ねぎ なす　こねぎ	きつねおにぎり	542
17	木	ごはん　魚の照り焼き もやしのごま和え　みそ汁	魚　みそ	白米　砂糖　油　ごま　バター コーンフレーク　マシュマロ	にんにく　しょうが　玉ねぎ　なす こねぎ　人参　きゅうり　もやし いちごジャム	コーンフレーク バー	389
18	金	ごはん　タンドリーチキン 春雨サラダ	鶏肉　ヨーグルト　牛乳 粉チーズ　スキムミルク	白米　春雨　コーン　砂糖　油 白玉粉	ケチャップ　カレー粉　にんにく きゅうり　人参　しょうが	もちもち チーズパン	505
19	土	スパゲティーミートソース ポテトスープ	合挽肉　ベーコン	スパゲティ　油　じゃが芋	人参　玉ねぎ　ケチャップ　パセリ トマトピューレ　ピーマン	お菓子	324
21	月	ごはん　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　かつお節	白米　砂糖　ビーフン　バター ごま　ごま油	しょうが　キャベツ　人参 ピーマン　玉ねぎ	おかかおにぎり	558
22	火	**（祝）即位礼正殿の儀**					
23	水	雑穀ごはん　豚肉の生姜焼き 野菜のナムル　牛乳	豚肉　牛乳	白米　雑穀米　砂糖　ごま油 焼き麩　バター	しょうが　玉ねぎ　人参　もやし ほうれん草　にんにく	麩ラスク	577
24	木	**お楽しみメニュー**	合挽肉　とろけるチーズ	白米　砂糖	パセリ	そぼろおにぎり	195
25	金	麦ごはん　焼魚のきのこソースかけ 納豆和え　牛乳	魚　納豆　牛乳　卵 スキムミルク	白米　押麦　片栗粉　油 薄力粉　砂糖　バター	干椎茸　玉ねぎ　えのき　しめじ 人参　こねぎ　ほうれん草　キャベツ バナナ	バナナケーキ	545
26	土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	牛肉	白米　油　コーン　ごま マヨネーズ　ハヤシルー	玉ねぎ　人参　トマトピューレ グリンピース　ブロッコリー きゅうり	お菓子	327
28	月	ごはん　照り焼きチキン　**共食デー** 野菜の中華和え　**ぞう**	鶏肉　ひじき	白米　砂糖　ごま油　ごま	にんにく　しょうが　人参　きゅうり キャベツ	ひじきおにぎり	537
29	火	牛肉丼　**共食デー** 野菜のおかか和え　**くま**	牛肉　かつお節 スキムミルク	白米　砂糖　油　ミックス粉	人参　玉ねぎ　長ネギ　干椎茸 もやし　キャベツ　ココア	ココア蒸しパン	493
30	水	ごはん　豆腐入り松風焼　**共食デー** 野菜のごま和え　**ことり**	鶏挽肉　みそ　木綿豆腐 のり	白米　砂糖　片栗粉　ごま	玉ねぎ　こねぎ　キャベツ　もやし 人参	のり巻き おにぎり	510
31	木	ごはん　中華風ローストチキン フレンチ和え　パンプキンスープ **ハロウィン会**	鶏むね肉　牛乳 生クリーム　スキムミルク	白米　マヨネーズ　ごま　砂糖 ごま油　かぼちゃ　バター ミックス粉　さつま芋	キャベツ　きゅうり　りんご にんにく　しょうが　玉ねぎ　パセリ	さつま芋 蒸しパン	506

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。　●献立及び材料は変更する場合もあります。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、根菜類やきのこ類、なしやかきなどが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。たくさん体を動かし、秋の味覚を味わいましょう！

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節ですね。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。

○２～５歳児のお箸セットについて

ランチ用にお箸セットをご持参頂いておりましたが、10月1日から園で用意することができるようになりました。

袋の中にはコップのみ入れてご準備下さい。