

10月献立予定表

2019年10月 聖隷こども園こうのとり豊田

ひびく日付	とろひ曜日	きょうじ行事	こんだてめい献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	か		とろひ豆乳パン ミートソースグラタン ブロッコリー コーンスープ ぶどう	牛乳	お茶	580	16.4	525	16.7
2	すい		ごはん 鶏肉ののり塩焼き 筑前煮 みそ汁(青菜・わかめ) オレンジ お茶	豆乳	おにぎり	607	16.2	544	15.8
3	き		焼きそば さつま芋のサラダ ぶどう豆 甘藷かん お茶	お茶	牛乳	626	19.6	520	17.6
4	きん		ひじきご飯 魚のみそ煮 切干大根の煮物 ミニマト すまし汁(白菜・豆腐) バナナ お茶	お茶	お茶	629	19.2	559	21.1
5	ど	パワフルフェスタ							
7	げ		ごはん 豚肉の生姜煮 春雨和え ミニマト みそ汁(南瓜・大根) オレンジ お茶	お茶	牛乳	590	14.0	525	16.7
8	か		ホットドック 蒸し野菜(みそマヨネーズ) 押し麦のスープ バナナ	お茶	豆乳	581	21.9	431	15.3
9	すい	内科検診	栗ご飯 さんまの塩焼き ごま和え そぼろ汁(冬瓜・鶏ひき肉) りんご お茶	豆乳	牛乳	645	24.0	542	20.4
10	き		塩ラーメン 大学芋 ステイックきゅうり ぶどう お茶	バナナ	メロンパン	23.2	2.0	19.8	1.5
11	きん		ハヤシライス ほうれん草とりんごのサラダ チーズ ポトフ お茶	お茶	牛乳	657	10.1	571	10.3
12	ど		パン2種 ポトフ ヨーグルト フルーツ 牛乳	お茶	お茶	22.2	2.1	20.4	1.7
14	げ		体育の日						
15	か		レーズンパン 洋風卵焼き 南瓜のグリル ツナきゅう 秋のスープ オレンジ	豆乳	お茶	574	25.1	528	23.3
16	すい		さつま芋ご飯 松風焼き ひじきの煮物 ミニマト けんちん汁 ぶどう お茶	バナナ	ヨーグルト・せんべい	19.7	2.3	18.3	1.7
17	き	きりん組 はままつかぐらんえんぞく 浜松科学館 遠足	スパゲティ・ナポリタン れんこんサラダ チーズ キウイ 牛乳	お茶	お茶	696	18.7	560	19.7
18	きん		ごはん 魚の野菜カラフル煮 塩昆布和え(おくら) みそ汁(青菜・玉ねぎ) バナナ お茶	お茶	牛乳	27.6	2.8	25.3	2.6
19	ど		焼きうどん チンゲン菜のスープ ブロッコリーとコーンサラダ フルーツ お茶	お茶	お茶	599	16.0	524	15.0
21	げ		ごはん 魚の蒲焼 麻婆なす すまし汁(豆腐・白菜) バナナ お茶	お茶	お茶	19.8	2.0	18.5	1.7
22	か		即位礼正殿の儀の日						
23	すい		ごはん テキンチキンごぼう ブロッコリー ミニマト みそ汁(えのき・大根) オレンジ お茶	お茶	牛乳	638	12.5	567	13.4
24	き		こぎつねうどん 金時豆の甘藷 すの物の りんご お茶	お茶	お茶	20.7	2.0	19.3	1.8
25	きん		ごはん 焼き魚 カレー肉じゃが みそ汁(青菜・油あげ) ぶどう お茶	お茶	お茶	478	15.0	406	12.0
26	ど		おにぎり 豚汁 ヨーグルト フルーツ お茶	お茶	お茶	15.2	2.1	12.7	1.7
28	げ		ごはん 魚の照り焼き 納豆和え 人参の甘藷 みそ汁(なす・玉ねぎ) オレンジ お茶	お茶	お茶	611	15.7	549	16.4
29	か		チーズパン エビフライ ドレッシングサラダ かぼちゃの豆乳スープ バナナ 牛乳	お茶	お茶	20.9	1.5	19.3	1.3
30	すい		肉みそラーメン ゆで卵 中華きゅうり キウイ お茶	お茶	お茶	556	11.6	478	14.6
31	き		チキンピラフ ウィンナーソーテ 南瓜サラダ かぶのスープ りんご 飲むヨーグルト	お茶	お茶	17.8	1.8	18.6	1.9

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

.....季節の食材.....



過ごしやすい気候となり子どもたちの食べる様子も安定してきました。今月は芋ほりの収穫などを楽しみながら食に関する興味をさらに深めていけたらと思います。自ら掘って触れた「さつま芋」が様々な姿に変わり、皆でおいしく食べる喜びを経験して欲しいなと思い、沢山のさつま芋料理が入った献立となりました。

さつま芋のサラダ、さつま芋ご飯、芋ようかん、大学芋、ふかし芋 と、秋の味覚に感謝をしながらいただきたいと思います。

そして、栗も美味しい時期ですので、季節のご飯として「栗ご飯」を用意しました。剥いた栗と一緒に昆布と少量の塩で炊き込んだご飯は甘くて美味しいですね。

今月は、保護者の方に教えて頂いた山口県の給食メニューとして大人気のメニュー『チキンチキンごぼう』をお知らせします。(23日の昼食献立です)

【作りやすい分量】・・・鶏肉1枚、ごぼう1本、かたくり粉適量、タレ(醤油大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ2)

①ごぼうは薄く斜め切りにして水につけておく。 ②鶏肉は一口サイズに切っておく。 ③水をきった①と②にかたくり粉をまぶして油でカラッときつね色になるまで揚げる。 ④タレの材料を煮詰める。 ⑤③と④よく混ぜて出来上がり。

