

# 10月献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

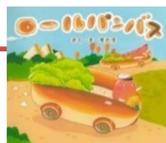
2022年10月 聖隷こども園こうのとり豊田

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 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kcal	脂質 g	エネルギーkcal	脂質 g		
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g		
1	ど土	クラス懇談会	パン2種 フルーツ	ポトフ 豆乳	ゼリー	お茶 お菓子	お茶 お菓子	468	7.5	433	7.4
3	げつ月		ごはん みそ汁(豆腐・白菜)	魚の照焼き オレンジ	◎ごぼうと人参の甘辛煮 お茶	ブロッコリー	豆乳 ドーナツ	608	18.7	534	19.1
4	か火		豆乳パン 冬瓜とコーンのスープ	ミートグラタン りんご	スティックきゅうり 牛乳	豆乳 バナナ	お茶 きなこおはぎ	523	16.0	472	15.2
5	すい水		チキンピラフ かぶの和風スープ	厚揚げの生姜醤油焼き パイン	かぼちゃ お茶	南瓜サラダ	お茶 せんべい	591	19.4	476	15.8
6	もく木		焼きうどん バナナ	ほうれん草とりんごのサラダ お茶	チーズ	ヨーグルト	豆乳 ガーリック青のりラスク	544	18.2	435	14.5
7	きん金		ごはん みそ汁(白菜・わかめ)	鶏肉の塩麹焼き キウイ	◎根菜の煮物 お茶		お茶 チーズ	563	13.5	464	13.5
8	ど土		焼きそば フルーツ	チンゲン菜のスープ お茶	ふかし芋		お茶 お菓子	426	10.3	381	9.3
10	げつ月	スポーツの日									
11	か火		食パン 押し麦のスープ	魚のバジルパン粉焼き バナナ	蒸し野菜(みそマヨソース) 牛乳		お茶 クラッカー	638	19.1	519	16.8
12	すい水		ごはん みそ汁(なす・油あげ)	餃子バーグ キウイ	春雨和え お茶	トマト	お茶 チーズ	526	14.6	422	13.7
13	もく木	じゅうさんや 十三夜	かき揚げうどん りんご	さつま芋の甘煮 お茶	ツナきゅう		豆乳 せんべい	585	10.0	579	11.8
14	きん金		ごはん すまし汁(豆腐・大根)	豚肉のみそ炒め オレンジ	ブロッコリー お茶	トマト	お茶 バナナ	601	19.7	455	15.0
15	ど土		おにぎり フルーツ	豚汁 お茶	ゼリー		お茶 お菓子	499	6.8	425	6.4
17	げつ月		ごはん みそ汁(青菜・油あげ)	肉じゃが バナナ	ゆかり和え お茶	トマト	豆乳 ビスケット	583	17.2	503	16.4
18	か火		レーズンパン チキンスープ	洋風卵焼き キウイ	◎ごぼうサラダ 牛乳		お茶 クラッカー	526	23.6	454	21.7
19	すい水		ごはん みそ汁(白菜・玉ねぎ)	魚の香り焼き オレンジ	納豆和え お茶	人参の甘煮	お茶 チーズ	583	17.9	462	16.0
20	もく木		肉みそラーメン パイン	金時煮豆 お茶	きゅうりの酢のもの		お茶 ヨーグルト	597	16.6	515	15.1
21	きん金		おおいと 大分の鶏めし のっぺい汁	やぎかな 焼き魚 りんご	もやしのナムル お茶		豆乳 バナナ	605	20.1	552	19.4
22	ど土	パワフルフェスタ									
24	げつ月		さつま芋ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ)	煮魚 バナナ	ごま和え お茶		豆乳 クラッカー	574	15.0	514	16.3
25	か火		ロールパンバスのセルフサンド じゃが芋のスープ	たまご オレンジ	卵・ウインナー・サニーレタス・トマト 牛乳		お茶 チーズ	494	17.8	341	12.2
26	すい水		ごはん みそ汁(豆腐・もやし)	鶏肉の甘酢絡め キウイ	◎切干大根の煮付 お茶	ブロッコリー	お茶 せんべい	565	18.4	471	13.1
27	もく木		ナポリタン 柿	かぼちゃ 南瓜のグリル 豆乳	コールスローサラダ		お茶 ヨーグルト	569	17.8	516	16.8
28	きん金	あき 秋の遠足	給食はありません。お弁当を持参して下さい。				野菜ジュース せんべい				
29	ど土		ホットドック フルーツ	コンソメスープ 豆乳			お茶 お菓子	414	14.3	318	10.4
31	げつ月		ハロウィンカレー バナナ	パインサラダ 飲むヨーグルト	トマト		お茶 チーズ	681	19.8	542	17.9
								20.2	1.7	17.4	1.6

※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。

## ★今月の絵本献立を紹介します★

『ロールパンバス』(教育画劇)



ロールパンのバスに、運転手のウインナーくんがはじめてお客さんをのせます。絵本では多くのお客さんがのりますが園では子どもが扱いやすい食材を中心に提供します。毎年、読み聞かせをしている時から楽しみにしてくれる子どもたち。今年は何んなロールパンが出来上がるかな？

## ★お料理で全国制覇★

今月は、大分県の郷土料理「鶏めし」です。家庭によって多少具材が異なりますが、一般的には鶏肉とごぼうを炊き込んだごはん料理です。昔は各家庭で貴重なたんぱく源として飼育されていた鶏肉をお客様のおもてなしにしたそうです。園でもシンプルにこの2つの食材を使用して作りたいと思います。また、大分は他にも美味しい食べ物がいっぱい！同じく郷土料理ののっぺい汁などと一緒にいただきたいと思います。