



10月献立予定表

2018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	脂質	エネルギー	脂質
						たんぱく質	塩分	たんぱく質	塩分
1	げつ		ごはん 煮魚 納豆和え ミニトマト みそ汁(大根・玉ねぎ) オレンジ お茶	豆乳 せんべい	牛乳 ぶどう・クラッカー	606	17.6	528	16.9
2	か		バターパン 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 チーズ	お茶 おにぎり	575	15.4	489	16.5
3	すい		ごはん 鶏肉の唐揚げ 切り干し大根の煮付け スティックきゅうり みそ汁(青菜・わかめ) りんご お茶	豆乳 バナナ	牛乳 お好み焼き	623	16.7	561	16.5
4	せ		焼きそば さつま芋のサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 きなこラスク	663	19.6	553	17.9
5	きん		ごはん 魚のみそ煮 筑前煮 すまし汁(白菜・豆腐) パイン お茶	牛乳 ビスケット	豆乳 りんごゼリー	568	14.8	523	16.2
6	ど	パワフルフェスタ							
8	げつ		体育の日						
9	か		ぶどうパン タンドリーチキン 蒸し野菜(みそマヨソース) 白菜のスープ オレンジ 牛乳	牛乳 ウエハース	お茶 ごはんビザ	559	20.1	508	19.3
10	すい		栗ごはん さんまの塩焼き ごま和え ミニトマト みそ汁(大根・油あげ) りんご お茶	お茶 チーズ	牛乳 抹茶煮しパン	616	17.4	533	18.7
11	せ		みそラーメン 大芋 中華きゅうり ぶどう お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 ツナみそトースト	673	20.4	566	18.3
12	きん		カレーライス ほうれん草とりんごのサラダ チーズ バナナ お茶	豆乳 クラッカー	お茶 アイスクリーム・ウエハース	684	20.1	642	21.9
13	ど		パン2種 ポトフ ヨーグルト フルーツ 牛乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	494	13.4	443	11.5
15	げつ		ごはん 豚肉のしょうが煮 春雨和え 人参の甘煮 みそ汁(大根・油あげ) オレンジ お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 ドーナツ	649	19.6	566	19.7
16	か		チーズパン 洋風卵焼き トマトサラダ おきのスープ りんご 牛乳	お茶 バナナ	お茶 ヨーグルト・せんべい	659	28.7	580	23.5
17	すい		ごはん 魚の野菜カラル煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(青菜・玉ねぎ) バナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 芋ようかん	637	12.5	465	12.0
18	せ		スパゲティナーポリタン 蒸し南瓜 ツナきゅう 柿 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 のりまき	601	14.9	516	14.1
19	きん		さつま芋ごはん 松風焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁 ぶどう お茶	豆乳 せんべい	牛乳 あんぱん	658	16.6	534	15.2
20	ど		焼きうどん チンゲン菜のスープ コーンサラダ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	518	14.5	441	11.7
22	げつ		ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮つけ ミニトマト みそ汁(なす・玉ねぎ) バナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 ふかし芋	568	9.6	491	12.8
23	か		ジャムロールサンド エビフライ ドレッシングサラダ 南瓜の豆乳スープ メロン 牛乳	牛乳 バナナ	牛乳 プリンアラモード	716	30.2	627	26.5
24	すい		ごはん マーボー豆腐 蒸し大根とブロッコリー すまし汁(えのき・白菜) オレンジ お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 りんごジャムパイ	620	19.9	557	20.2
25	せ		こぎつねうどん 金時豆の甘煮 酢の物 りんご お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 ごまおはぎ	635	9.8	547	9.6
26	きん		ごはん 焼き魚 カレー肉じゃが みそ汁(青菜・油あげ) オレンジ お茶	豆乳 せんべい	牛乳 クリームパン	704	23.9	571	20.6
27	ど		おにぎり 豚汁 ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	538	11.5	443	9.5
29	げつ		ごはん 魚の蒲焼 三色和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ) ぶどう お茶	お茶 クラッカー	牛乳 せんべい・バナナ	545	12.5	457	12.1
30	か		ホットドック れんこんサラダ ミニトマト 押し麦のスープ 柿 牛乳	牛乳 バナナ	牛乳 ごんじょう 五平餅	841	22.1	531	17.5
31	すい		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 バナナ 飲むヨーグルト	お茶 チーズ	牛乳 コーンフレーククッキー	762	23.9	601	21.9

※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、さつま芋ごはん、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「栗ごはん」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はんは甘くて美味しいですね。「栗ごはん」のレシピをご紹介します。栗の皮さえ剥いてしまえば意外と簡単に出来ますのでご家庭でもぜひお試しください。

材料・・・米2合、栗20粒位、酒大さじ2、みりん大さじ2、塩小さじ半分、だし昆布10cm位、ごま適量

①米は洗米しておく。②栗の皮を剥いて軽く洗しておく。(ぬるま湯に30分ほどつけておくと取扱いやすい) ③炊飯器にお米を入れて、酒、みりん、塩を入れてから2合の目盛りまで水を入れて混ぜる。その上に栗を乗せてだし昆布を入れて普通モードで炊く。

