







10月献立予定表

※「かみかみメニュー」には  をつけてあります。

2021年10月 聖隷こども園こうのとり豊田

ひつけい 日付曜日	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 たんぱく質	脂質	エネルギー たんぱく質	脂質
1	きん 金	ごはん <small>さかなでりや</small> 魚の照焼き  ごぼうと人参のスティック煮 <small>にんじん</small> 塩昆布和え <small>しおこんぶあ</small>	お茶	お茶	598	18.5	482	16.7
2	ど 土	パン2種 <small>しほ</small> ポトフ <small>ちや</small> ゼリー <small>ちや</small> フルーツ <small>とうにゆう</small> 豆乳 <small>ちや</small>	お茶	お茶	478	10.1	441	9.5
4	げつ 月	ごはん <small>さかな</small> 魚の蒲焼き <small>かばや</small> 春雨サラダ <small>はるさめ</small> トマト <small>ちや</small> みそ汁(なす・油あげ) <small>あから</small> オレンジ <small>ちや</small> お茶	お茶	お茶	618	17.9	485	16.0
5	か 火	とうにゆう 豆乳パン <small>ちや</small> ミートグラタン <small>ちや</small> ブロッコリー <small>ちや</small> とうかん 冬瓜のスープ <small>ちや</small> りんご <small>ちや</small> 牛乳 <small>ちや</small>	お茶	お茶	589	19.7	472	17.0
6	すい 水	わかめごはん <small>ちや</small> 焼き魚 <small>あから</small> ごま和え <small>ちや</small> けんちん汁 <small>ちや</small> バナナ <small>ちや</small> お茶	お茶	お茶	560	11.4	505	12.6
7	もく 木	<small>ひなんくんれん</small> 避難訓練 <small>ひ</small> わたくんれん <small>ひ</small> 引き渡し訓練 <small>ひ</small> 非常食体験 <small>ひじょうしょくたいけん</small>	お茶	お茶				
8	きん 金	ハヤシライス <small>ほうれんそう</small> とりんごのサラダ <small>ちや</small> チーズ <small>ちや</small> パン <small>ちや</small> お茶	豆乳	豆乳	650	20.8	597	19.1
9	ど 土	や 焼きそば <small>チンゲン菜</small> のスープ <small>ふかし芋</small> <small>ちや</small> フルーツ <small>ちや</small> お茶	お茶	お茶	421	10.0	376	9.0
11	げつ 月	ごはん <small>豚肉のみそ炒め</small> <small>プロッコリー</small> <small>トマト</small> すまし汁(豆腐・大根) <small>バナナ</small> <small>お茶</small>	お茶	お茶	593	16.1	485	15.0
12	か 火	レーズンパン <small>ようふうたまご</small> や <small>洋風卵焼き</small>  ごぼうサラダ <small>ちや</small> チキンスープ <small>キウイ</small> <small>ちや</small> 牛乳 <small>ちや</small>	お茶	お茶	553	28.5	449	22.8
13	すい 水	ごはん <small>さかな</small> のカレーパン焼き <small>ひじきの煮物</small> <small>きゅうりもみ</small> みそ汁(青菜・麩) <small>オレンジ</small> <small>お茶</small>	豆乳	豆乳	564	13.2	508	14.1
14	もく 木	ナポリタン <small>こふき芋</small> <small>パインサラダ</small> 柿 <small>お茶</small>	お茶	お茶	577	16.7	503	15.6
15	きん 金	ごはん <small>鶏肉の甘酢和え</small> <small>里芋と根菜の煮物</small> みそ汁(白菜・えのき) <small>りんご</small> <small>お茶</small>	豆乳	豆乳	571	11.7	473	13.4
16	ど 土	ちやうかから <small>中華風混ぜごはん</small> <small>わかめスープ</small> <small>ゼリー</small> フルーツ <small>お茶</small>	お茶	お茶	469	7.5	400	7.0
18	げつ 月	<small>じゆうさんや</small> 十三夜 <small>さつま芋ごはん</small> <small>煮魚</small> <small>人参しりしり</small> <small>きゅうりのおかか和え</small> みそ汁(青菜・玉ねぎ) <small>オレンジ</small> <small>お茶</small>	豆乳	豆乳	575	14.9	525	15.9
19	か 火	食パン <small>ハンバーグ</small> <small>蒸し野菜(みそマヨソース)</small> コーンスープ <small>パイン</small> <small>牛乳</small>	お茶	お茶	553	21.6	438	19.6
20	すい 水	ごはん <small>のり塩チキン</small>  <small>筑前煮</small> みそ汁(大根・わかめ) <small>キウイ</small> <small>お茶</small>	お茶	お茶	563	19.1	470	17.3
21	もく 木	にく <small>肉みそラーメン</small> <small>中華きゅうり</small> <small>トマト</small> バナナ <small>お茶</small>	お茶	お茶	551	15.0	476	13.8
22	きん 金	ごはん <small>さんまの塩焼き</small> <small>肉じゃが</small> みそ汁(青菜・油あげ) <small>りんご</small> <small>お茶</small>	豆乳	豆乳	670	23.9	559	21.0
23	ど 土	パワフルフェスタ						
25	げつ 月	ごはん <small>さかな</small> の香り焼き <small>納豆和え</small> <small>人参の甘煮</small> みそ汁(白菜・玉ねぎ) <small>バナナ</small> <small>お茶</small>	お茶	お茶	579	18.5	500	17.7
26	か 火	 <small>ロールパンバスのセルフサンド(卵・ウィンナー・サニーレタス・トマト)</small> おむぎ 押し麦のスープ <small>オレンジ</small> <small>牛乳</small>	豆乳	お茶	538	20.6	447	15.9
27	すい 水	ごはん <small>さかな</small> のみそ煮  <small>切干ナポリタン</small> <small>ブロッコリー</small> すまし汁(青菜・豆腐) <small>キウイ</small> <small>お茶</small>	豆乳	豆乳	569	16.3	483	16.0
28	もく 木	かき揚げうどん <small>さつま芋の甘煮</small> <small>きゅうりもみ</small> メロン <small>お茶</small>	お茶	お茶	536	9.1	470	9.4
29	きん 金	<small>あき</small> <small>えんそく</small> 秋の遠足 <small>給食はありません。お弁当を持参して下さい。</small>	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				
30	ど 土	 <small>わふう</small> ツナスパゲティー <small>コンソメスープ</small> フルーツ <small>豆乳</small>	お茶	お茶	459	13.5	412	12.2

※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。

☆今月の絵本献立をご紹介します☆

『ロールパンバス』(教育画劇)

ロールパンのバスに、運転手のウィ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。昨年は、読み聞かせをしている時から「おいしそう」と楽しみにしてくれて、食事中には彩りを考えながらパンに挟むなど嬉しそうに食べている様子が見られました♪



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。秋は食材が豊富で嬉しいですね。さつま芋も美味しい季節ですのでさつま芋ごはんにしていきたいとおもいます。また、秋の満月を鑑賞する十三夜の風習がある月です。芋や栗、豆などのほか、その時期に採れる秋の収穫に感謝して食し、きれいな月を愛でながら心休まる時を過ごせたらいいですね。さつま芋ごはんのレシピを紹介します。

【材料】米2合、さつま芋小1本、塩小さじ1

【作り方】① 米を研ぎ、2合の目盛りに合わせて水を入れ、30分から1時間浸水させておく。② さつま芋は洗って皮ごと1.5センチくらいの角切りにし、水にさらしておく。③ ①に塩を入れて軽く混ぜた後、②を入れて炊飯する。④炊き上がった後からさっくりと混ぜ合わせて出来上がり！ お好みでごま塩などを振っても美味しいです☆