

10がつのこんだてひょう



2023年10月

しろま保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02月	食欲の秋ですね。子ども達の食べる量も増えてくる時期です。様子を見ながら量の調整をしていきたいと思えます。	牛乳 カルシウムせんべい ポークカレー 海藻サラダ 果物 牛乳 ごへいもち		牛乳		カルシウムせんべい
18水			じゃがいも、小麦粉、油 油	豚肉、バター、牛乳 ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、コーン、わかめ、かんでん ぶどう(または柿)	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、食塩、白こしょう
03火	きのこ類やいも類、根菜類など食物繊維の多い食材が旬を迎えます。腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。	牛乳 ごまビスケット きのこのグラタン 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト和え		牛乳 牛乳		みりん
19木			微細米粉 砂糖	牛乳、とろけるチーズ、鶏もも肉、バター 油揚げ 味噌、凍り豆腐	たまねぎ、コーン、エリンギ、しめじ、えのきたけ 切り干しだいこん、にんじん キャベツ、にんじん、ねぎ	ビスケット 食塩、こしょう しょうゆ、みりん、かつおだし 煮干し
04水	姿勢よく食べることは見た目だけでなく、食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたりせず、足が床につく	牛乳 バナナ タンドリーチキン ビーンズサラダ かぼちゃのスープ		牛乳		
20金			オリーブ油 	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳 だいず水煮、チーズ ベーコン	バナナ しょうが きゅうり、トマト、キャベツ、レモン果汁 かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	食塩、カレー粉 食塩、こしょう コンソメ、食塩
05木	ように足置き台などを使い背筋を伸ばして食べるようにできるといいですね	牛乳 せんべい すき焼き風煮物 ブロッコリーのマヨネーズ和え わかめスープ		牛乳 牛乳		
23月			白玉だんご粉、砂糖、片栗粉	豚肉、なると 白ごま	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん コーン缶、ねぎ、わかめ	絹ごし豆腐 しょうゆ
06金	6日午後は給食担当者研修会があります。おやつは市販のものになります。	牛乳 ふくじゃが 鮭のもみじ焼き うの花炒り煮 みそ汁 6日(金)牛乳、たいやき 24日(火)杏仁豆腐		牛乳 牛乳		
24火			マヨネーズ、微細米粉、油 ごま油、砂糖	さけ おから、油揚げ 味噌	にんじん ねぎ、にんじん、干しいたけ、ひじき だいこん、なめこ、ねぎ、こまつな	ノンフライスナック 酒、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩 しょうゆ、みりん、かつおだし、酒 煮干し たいやき 杏仁豆腐の素
10火	チンゲン菜は露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋ものが一番おいしいようです	ゼリー ひじき団子のあんかけ だいこんサラダ ワンタンスープ		牛乳 牛乳		
25水			片栗粉 マヨネーズ ワンタンの皮、ごま油	豚ひき肉 ハム 豚肉、なると	たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん もやし、ゆで竹のこ、ねぎ、チンゲン菜、にんじん	食パン いちごジャム
11水	11日は献立検討会です。	牛乳 クラッカー		牛乳		
27金	3歳以上児さんは骨つきのさんまがおすすめです。骨を上手に取って食べられるかな?	さんまの塩焼き(いちご、さくらんぼ組は銀鮭の塩焼き) キャベツのごまサラダ けんちん汁 11日(水)ジョア、せんべい 27日(金)牛乳、バナナヨーグルトマフィン		牛乳 牛乳		
12木	ヤーコンは見た目は白いさつまいものようです。オリゴ糖や食物繊維が豊富でほんのりとした甘み特徴の野菜です。地場産のものが届きます。	牛乳 コーンフレーク ポトフ ヤーコンのきんぴら しらすふりかけ 果物 牛乳 プアマンケーキ		牛乳 牛乳		
30月			じゃがいも ヤーコン、板こんにゃく、ごま油、砂糖	ウインナー ちくわ、白ごま しらす干し、白ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん にんじん、れんこん 焼きのり ぶどう(または柿)	クラッカー 食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩 かつおだし、しょうゆ、食塩 せんべい
13金	季節の献立の日 さつまいもも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し便秘を予防する効果があります	牛乳 マンナビスケット さつまいもごはん ヤンニョムチキン 浅漬け、果物 みそ汁 ヨーグルト		牛乳 牛乳		
16月			小麦粉、砂糖	牛乳 チーズ	にんじん、コーン缶	ビスケット
31火		ヨーグルト 煮込みハンバーグ のり塩ナムル 豆腐すまし汁 牛乳 ロッククッキー		牛乳 牛乳		
			片栗粉、きび砂糖 ごま油	豚ひき肉 白ごま 木綿豆腐、かまぼこ	たまねぎ、しめじ、トマト、にんじん はくさい、にんじん、こまつな、細切りのり ねぎ、わかめ	ケチャップ、ソース、ワイン(赤)、食塩、本みりん、コンソメ しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
			小麦粉、砂糖、コーンフレーク	バター、卵、脱脂粉乳	レーズン	
		13日(金) 季節の献立の日 17日(火) 秋の遠足 26日(木) 誕生日会		白ごはんはいりません おかず入りお弁当のご用意をお願いします 白ごはんはいりません		

* 献立は変更になる場合があります

