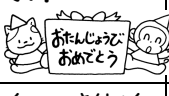


10月こども園献立予定表



食欲の秋をたのしもう

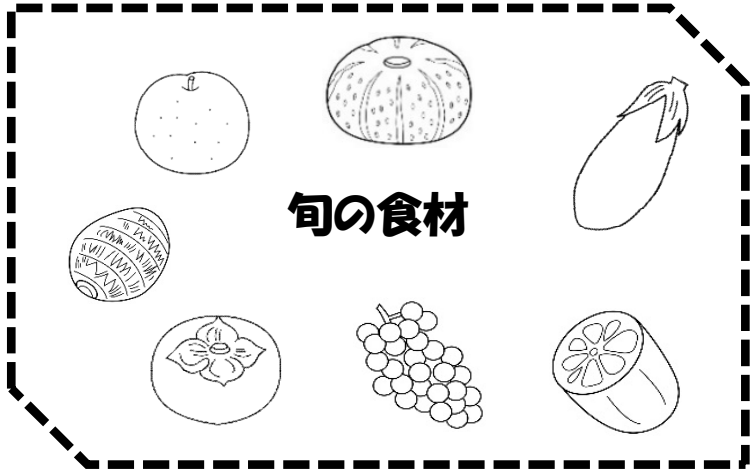
吉名こども園

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子かくだものがあり、昼食にごはんがあります。		1	2	3 えんそく 遠足	4
きゅうしょく 給食	*誕生会の日は、お弁当は要りません。 * がついている日はスプーンを持参してください。		おむれっ オムレツ こまつな びーんず 小松菜とビーンズの さらだ サラダ くだもの	さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け こ 粉ふき芋 かきたまみそ汁 くだもの	 ひ ちゅうか 冷やし中華 ひじきのふりかけ くだもの	
ごご 午後 おやつ	* (未:)は未満児の別献立です。		すきむみるく スキムミルク ふ しなもんしゅがー 麩のシナモンシュガー	ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん ほっとけーき にんじんホットケーキ	やさしいじゅーす 野菜ジュース おかし	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	6	7	8	9	10 たんじょうかい ※誕生会※	11
きゅうしょく 給食	さかな まよれもんや 魚のマヨレモン焼き こんさい しる 根菜みそ汁 くだもの	かぼちゃころっけ ぼいる やさい ボイル野菜 ふ しる 麩のみそ汁 くだもの	まめ 豆いっぱい みーとろーふ ミートローフ こーるすろー コールスロー くだもの	かばや さんまの蒲焼き み しろみさかな かばや (未:白身魚の蒲焼き) だいこん 大根おろし やさい すーぶ 野菜スープ くだもの	やまがめし あさづ 山家飯 浅漬け さかな ふらい 魚のフライ ゆうや そーす 夕焼けソース とうふ しる 豆腐のみそ汁 くだもの 	きつねうどん さかな 魚のふりかけ くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク や 焼きいも	ぎゅうにゅう 牛乳 まめ きなこ豆	すきむみるく スキムミルク つなかれー ツナカレーおにぎり	すきむみるく ふらんす スキムミルク フランス ばん まよねーずや パンのマヨネーズ焼き	すきむみるく さんしよく スキムミルク 3色 れんじゃーくっきー レンジャークッキー	すきむみるく スキムミルク おかし

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
10月予定平均	392kcal	482kcal
目標量	400kcal	500kcal

*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

*午後のおやつは、変更になることがあります。



お米がおいしい季節です



しんまい きせつ にほん しゅるい こめ しゅうかく じ き きゅう
新米の季節になりました。日本にはたくさんの種類のお米がありますが、収穫の時期が9～
じゅうがつ こめ もつと おお に さん げつ しんまい ていぎ しゅうかく
10月であるお米が最も多く、そこから2～3か月が新米と定義されています。収穫されたばかり
しんまい しんせん ふうみ ねば かお よ じょうたい
の新米は新鮮なので「つや」「風味」「粘り」「香り」がとても良い状態です。
あき みかく しんまい あじ
秋の味覚といっしょにおいしい新米を味わいましょう。



秋の味覚を楽しみましょう



しよくよく あき みの あき い あき しんまい
「食欲の秋」や「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・くり・なし・ぶどうなどお
いしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材は香りや旨味が増して、栄養が豊富なのが
とくちょう しゅん しよくざい あじ あき きせつ かん
特徴です。旬の食材を味わい、秋の季節を感じてみましょう。



よくかんで、あじわって食べましょう！

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	13 すぽーつ スポーツの日	14 かれー カレーの日	15	16 くっきんぐ クッキング	17	18
きゅうしよく 給食		びーふかれー ビーフカレー ひろしまどれみそ れもん レモン くだもの	とり 鶏とさつまいもの あに 揚げ煮 わふうさらだ 和風サラダ くだもの	くりーむぺんね クリームペンネ かみかみさらだ カミカミサラダ くだもの	すいとん汁 ふれんちさらだ フレンチサラダ くだもの	きのこ入り まーぼー豆腐 じゃがいもの か 変わり和え くだもの
ごご 午後 おやつ		すきむみるく スキムミルク だいがくいも 大学芋	ぎゅうにゅう 牛乳 おからと ここあけーき ココアのケーキ	すきむみるく スキムミルク ぐりーんちーずけーき グリーンチーズケーキ	すきむみるく スキムミルク とーすてっどちーず トーステッドチーズ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	20	21	22	23	24	25
きゅうしよく 給食	みそラーメン くき 茎わかめの甘酢和え くだもの	いがぐり蒸し つなびーんずさらだ ツナビーンズサラダ くだもの	とうふぐらたん 豆腐グラタン れんこんのきんぴら くだもの	さかなにつ 魚の煮付け いた ごぼうのみそ炒め わふう 和風わかめスープ くだもの	とりにく 鶏肉のみそマヨ蒸し だいこんさらだ 大根サラダ くだもの	わふうすばげってい 和風スパゲッティ な ナムル くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク うめ 梅とえのきのおにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳 すいーとぽてと スイートポテト	すきむみるく スキムミルク れもんどーなつつ レモンドーナッツ	よーぐるとぼんち ヨーグルトポンチ	すきむみるく スキムミルク ここあくりーむさんど ココアクリームサンド	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	27	28	29	30	31	
きゅうしよく 給食	げんきはんばーぐ 元気ハンバーグ ぽてとさらだ ポテトサラダ くだもの	さかなかれーや 魚のカレー焼き こまつな 小松菜のおひたし じゃーまんぽてと ジャーマンポテト すーぶ スープ くだもの	だいず 大豆の五目煮 うめまよねーずさらだ 梅マヨネーズサラダ くだもの	じゃがいものみるくに ミルク煮 あおな 青菜のふりかけ くだもの	さかな 魚のりんご風味 まりね マリネ あいしよむる 相性汁 くだもの	
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク だいこん 大根もち	ぎゅうにゅう 牛乳 つなさんど ツナサンド	すきむみるく スキムミルク あっぱるむばん アップル蒸しパン	さいころゼリー サイコロゼリー	すきむみるく スキムミルク かぼちゃくっきー かぼちゃクッキー	

はやねはやお
早寝早起きをして朝ごはんをしっかりたべて
げんき からだつく
元気な体を作りましょう！



料理名		きのこ入りマーボー豆腐（4人分）		秋らしいメニューを紹介します			
食品名		分量 (g)		下処理		作り方	
木綿豆腐		240		さいの目切り		①鍋に油を敷き、肉としょうがと野菜と一緒に炒める。 ②ひたひたになるくらいまで水を加えて煮る。 ③ごま油以外の調味料を合わせる。 ④②に③と豆腐を加えて煮る。 ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れて仕上げる。	
豚ひき肉		60					
油		4					
しめじ		48		小口切り			
干しいたけ		4		みじん切り			
玉ねぎ		100		みじん切り			
にんじん		60		みじん切り			
葉ねぎ		20		小口切り			
しょうが		0.8		すりおろし			
【	三温糖	4					
	赤味噌	16					
	濃口しょうゆ	8					
	片栗粉	8					
ごま油		2					