

10月のこんだて

2024年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	火	牛乳 食パンラスク	みそラーメン かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ヨーグルト ひじきおにぎり	豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、ヨーグルト、にぼし、 かつお、こんぶ、ひじき、食パン、中華麺、6分つき米、 片栗粉、コーン、ごま油、米油、かぼちゃ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、オレンジ、酒、みりん 、しょうゆ、砂糖、食塩	513 kcal 18.6 g
2 16 30	水	牛乳 果物	ごはん かれのい竜田揚げ きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 マカロニきなこと	かれい、きなこと、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、マカロニ、麩、片栗粉、米油、ごま油、いりごま、 にんじん、小松菜、バナナ、しょうが、ごぼう、れんこん、 白菜、たまねぎ、酒、しょうゆ、砂糖	510 kcal 23.2 g
3 17	木	牛乳 食パンラスク	ハヤシライス ポテトサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 シュガーパイ	豚肉、ハム、牛乳、かつお、こんぶ、食パン、6分つき米、 パイ皮、米粉、じゃがいも、コーン、こめ油、マヨレ、トマト、 にんじん、ほうれん草、しめじ、きゅうり、たまねぎ、砂糖、 酒、みりん、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、 コンソメ	513 kcal 18.6 g
4 18	金	手作り 飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉と大根の照り煮 小松菜ののりあえ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 バナナ蒸しパン	鶏肉、ちくわ、高野豆腐、豆乳、みそ、牛乳、ヨーグルト、 にぼし、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、米粉、小麦粉、 米油、小松菜、にんじん、こねぎ、大根、しょうが、たまねぎ、 バナナ、レモン、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー	513 kcal 20.4 g
5 19	土	牛乳 ビスケット	チキンライス コールスローサラダ きのこのスープ もも缶	牛乳 お麴ラスク	鶏肉、ハム、きなこと、牛乳、6分つき米、麩、コーン、 ビスケット、マヨレ、バター、ピーマン、にんじん、パセリ、 たまねぎ、キャベツ、えのき、しめじ、もも缶、ケチャップ、砂糖、 しょうゆ、コンソメ、食塩	513 kcal 15.9 g
7 21	月	麦茶 チーズ	パン 鶏肉の豆乳煮 フレンチサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 ツナと塩昆布の 炊き込みごはん ウエハース	鶏肉、豆乳、ハム、ツナ、チーズ、塩こんぶ、パン、6分つき 米、じゃがいも、コーン、米粉、ウエハース、米油、ごま油、 にんじん、ブロッコリー、パセリ、たまねぎ、しめじ、キャベツ、 きゅうり、コンソメ、食塩、酢、砂糖	510 kcal 21.0 g
8 22	火	牛乳 食パンラスク	ごはん 豚肉の梅みそ焼き チンゲン菜のおかかあえ えのきのすまし汁	牛乳 レーズンスコーン	豚肉、かまぼこ、豆乳、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、 6分つき米、小麦粉、食パン、米油、にんじん、チンゲン菜、 たまねぎ、梅、えのき、干しぶどう、砂糖、みりん、しょうゆ、 食塩、ベーキングパウダー	520 kcal 21.8 g
9 23	水	牛乳 果物	中華丼 春雨サラダ レタススープ	牛乳 青のりじゃがボール	豚肉、ハム、牛乳、桜えび、こんぶ、かつお、青のり、春雨、 6分つき米、じゃがいも、片栗粉、米油、ごま油、いりごま、 にんじん、白菜、しいたけ、ねぎ、しょうが、きゅうり、レタス、 たまねぎ、バナナ、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、みりん	512 kcal 16.9 g
10 24	木	牛乳 食パンラスク	コーンとおかかのふりかけごはん さばの煮付け 白菜の昆布あえ ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 ふかしいも せんべい	さば、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 6分つき米、さつまいも、せんべい、食パン、コーン、 ごま油、こねぎ、にんじん、小松菜、しょうが、白菜、ねぎ、 みりん、酒、しょうゆ、砂糖	519 kcal 19.0 g
11 25	金	手作り 飲むヨーグルト	スパゲッティナポリタン キャベツのさっぱりサラダ かぶのスープ	麦茶 肉みそおにぎり	ベーコン、鶏肉、みそ、牛乳、ヨーグルト、チーズ、スパゲッティ、 6分つき米、片栗粉、コーン、米油、バター、ピーマン、 にんじん、かぶ葉、パセリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、 にんにく、しょうが、レモン、ケチャップ、食塩、砂糖、酢、 しょうゆ、コンソメ、酒、みりん	514 kcal 16.7 g
12 26	土	牛乳 ビスケット	豚丼 ブロッコリーのしらすあえ お麴のみそ汁	麦茶 納豆ごはんおやき	豚肉、しらす、油揚げ、みそ、納豆、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、のり、6分つき米、ビスケット、小麦粉、麩、米油、 ごま油、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが、砂糖、 しょうゆ、酒	521 kcal 22.4 g
28	月	麦茶 チーズ	わかめごはん 肉豆腐 切干大根のサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (いちごクリーム) 柿	豚肉、豆腐、ハム、みそ、牛乳、生クリーム、チーズ、にぼし、 こんぶ、かつお、わかめふりかけ、6分つき米、さつまいも、 クラッカー、ごま油、にんじん、こねぎ、しいたけ、切干大根、 きゅうり、たまねぎ、酒、みりん、砂糖、酢、しょうゆ、柿、 いちごジャム	521 kcal 22.7 g
31	木	手作り 飲むヨーグルト	ハロウィンライス ポテトサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 かぼちゃとおばけの クッキー	豚肉、ハム、牛乳、かつお、こんぶ、食パン、6分つき米、 米粉、じゃがいも、コーン、バター、米油、マヨレ、かぼちゃ、 トマト、にんじん、ほうれん草、しめじ、きゅうり、たまねぎ、 砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、 食塩、しょうゆ、コンソメ、デコペン	522 kcal 15.4 g

* 月平均栄養価 エネルギー:516kcal たんぱく質:19.2g 脂質:17.8g

カルシウム:284mg 鉄:2mg 塩分:1.6g

* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】



お彼岸を過ぎてからは、この時期らしい心地よい気温と、夏のような暑さを繰り返しながら、ようやく秋の空気が安定してきたように感じます。スーパーには続々と秋の食材が並び始め、おいしい楽しい実りの季節の到来です。お散歩に出てたくさん体を動かせる時期になったので、たっぷり遊んでお腹を空かせ、たくさん食べてくれますように！と、食欲の秋に大いに期待したいと思います。

子どもの頃から旬の食べ物を知り、多くの食材と触れ合うことは、豊かな感性や味覚形成においてとても重要です。保育園でも、旬の食材を取り入れた給食や、秋を感じる食育活動で、五感を使って季節を感じる時間を作っていきたいと思います。実りの秋は短いので、ぜひご家庭でも、秋の恵みを分かち合う食事の時間を過ごしてみてくださいね。

〈もぐもぐタッチ〉

もも組 10日(木)

ゆり組 24日(木)

両クラスともに

お芋ほり

を予定しています。

※ゆり組さんのエプロン・三角巾の準備は要りません。

こだわりのパンの提供を



開始しました

成長期の子どもにとって、「食」はとても大切なものです。保育園の給食では、栄養バランスをとりつつ安全安心な食べ物を提供できるように日々努めておりますが、飽食の時代に生きる私たちは、様々な添加物等を完全に排除することが困難です。そういった食の背景を考えるなかで、子どもたちに少しでも多く安全で安心できる食べ物を提供したい、そしてもちろん、おいしさも妥協したくないという思いから、原材料とおいしさにこだわったパン専門の業者さんから購入したパンを、職員で試食をした上で決定し、9月より子どもたちへの提供を開始しました。

●小麦粉●

パン専用として作られた国産の小麦粉です。

●砂糖●

通常は精製段階で失われてしまうミネラルがたっぷりと残った国産の粗精糖や、風味の高い国産の黒砂糖を使っています。

●塩●

沖縄の海水から時間をかけて作った自然塩です。

●酵母●

東北の白神山地で生まれた天然酵母を使用しています。

●オリーブオイル●

オリーブ果実のみを原料とし、絞っただけの工程の中で、世界基準の最高品質を満たしたもののなかでより安全性が高いものを使用しています。

すべての商品が、乳・卵 不使用、添加物不使用となっております。
もしご興味がございましたら、詳細は ADVANCE corporation
のページをご覧くださいね♪

<https://www.adv-c.com/food/bread/>

10月31日はハロウィンです



「トリックオアトリート！」

(お菓子をくれないといたずらするぞ！)が合言葉のハロウィン。この季節になるとかわいく仮装して歩く子どもたちを見かけることも多くなりました。

もとは秋の収穫を祝い、悪魔を追い出すというヨーロッパが起源のお祭りです。

ハロウィンのモチーフと言えばかぼちゃですが、元々はカブをくり抜いてちょうちんに見立てていたそうです。

当日は、給食とおやつがハロウィンの行事食になります。

🍷 レシピ 🍷 甘辛かぼちゃ

材料

かぼちゃ 300g(可食部)

片栗粉 大さじ 1 (9g)

ごま油 適量

ごま 適量

★酒 大さじ 1(15g)

★砂糖 小さじ 1(4g)

★しょうゆ 大さじ 1(18g)



作り方

- ① ★の調味料を合わせておく
- ② かぼちゃを一口大に切って電子レンジで柔らかくする
- ③ ②に片栗粉をまぶし、フライパンにごま油をしいて焼き色をつけるように焼く
- ④ ①を加えて全体にからめ、お好みでごまをふって完成

子ども好みの甘辛味です。大人のおつまみにも！