



10月 献立表

献 第 7 号
令和2年9月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品	
1	木	玄米ごはん、カボチャコロケ キャベツとりんごのサラダ イタリアンスープ	かぼちゃ、豚挽肉、玉葱、キャベツ、りんご きゅうり、ハム、ヨーグルト、ベーコン、人参 卵、粉チーズ	ゴーフレット スキムミルク	530	魚介類	
2	金	中華風ごはん、ナムル 白菜とミートボールのスープ	豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、もやし、ハム ほうれん草、きゅうり、みかん缶、白菜、玉葱 ミートボール、えのきたけ、春雨、小松菜	オーブンリッツ お茶	464	豆・大豆製品	
5	月	ごはん、小松菜ふりかけ 麻婆豆腐、中華サラダ、お茶	小松菜、しらす干し、かつお節、豆腐、人参、玉葱 豚挽肉、長葱、干し椎茸、竹の子水煮、マロニー ハム、きゅうり、みかん缶	梨	496	乳・乳製品	
6	火	ごはん、肉団子 ごまあえ、豆乳味噌汁	もやし、ほうれん草、コーン、人参、じゃが芋 大根、長葱、しめじ、小松菜、油揚げ、豆乳	バナナドーナツ 牛乳	575	海藻類	
7	水	味噌ラーメン、いそべポテト 中華あえ	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ ニラ、メンマ水煮、鶏ささみ、きゅうり、わかめ	ハムサンド スキムミルク	487	きのこ類	
8	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き すき昆布サラダ、旬野菜の味噌汁	鮭、長葱、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 ちくわ、みかん缶、さつまい、かぼちゃ、里芋 しめじ、えのきたけ、油揚げ、鶏肉	ぽっぽ焼き お茶	491	卵	
9	金	春雨丼、しらすあえ わかめスープ	春雨、豚挽肉、ピーマン、干し椎茸、しらす干し キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、長葱、豆腐	クッキー スキムミルク	523	芋類	
12	月	カレーライス、ボイル野菜 ミニフィッシュ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	フルーツムース	529	緑黄色野菜	
13	火	ごはん、サンマのおかか煮 五目ごまあえ、きのこ汁	サンマ、かつお節、さつまい、大根、ひじき 人参、なめこ、しめじ、えのきたけ、豆腐、油揚げ	小倉蒸しパン スキムミルク	677	肉類	
14	水	海鮮焼きそば、ジャーマンポテト わかめとコーンのスープ	焼きそば、シーフード、竹の子水煮、ピーマン 人参、長葱、干し椎茸、じゃが芋、ウインナー フロッコリー、わかめ、コーン、キャベツ、豆腐	クリームパン 牛乳	562	果物	
15	木	🍷🍷🍷🍷 遠足 (お弁当を持参して下さい) 🍷🍷🍷🍷					
16	金	スタミナ納豆ごはん、おかかあえ 豆腐汁	納豆、鶏挽肉、ほうれん草、もやし、人参、コーン 豆腐、わかめ、長葱	米菓 ヤクルト	484	きのこ類	
19	月	ごはん、手作りふりかけ カレー風味肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	干し海老、しらす干し、かつお節、青のり、豚肉 じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、車麩、干し椎茸 グリーンピース、もやし、ほうれん草、卵	ホワイト アップル	465	豆・大豆製品	
20	火	ゆかりごはん、千キンナゲット ごまネースあえ さつまいシチュー	ゆかり、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり コーン、ベーコン、さつまい、玉葱、小松菜 マッシュルーム缶	カステラ スキムミルク	638	魚介類	
21	水	きのこうどん、じゃがチーズ りんご	うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、長葱 油揚げ、人参、じゃが芋、ベーコン、玉葱、チーズ	ひじきトースト 牛乳	476	緑黄色野菜	
22	木	玄米ごはん、豆腐のまさご揚げ おひたし、キャベツの味噌汁	豆腐、ひじき、むき海老、鶏挽肉、しらす干し 人参、もやし、ほうれん草、コーン、キャベツ えのきたけ、長葱、油揚げ	さつまい スティック お茶	464	果物	
23	金	あぶたま丼、甘酢あえ なめこ汁	油揚げ、卵、人参、玉葱、わかめ、きゅうり もやし、アラスカ、コーン、なめこ、豆腐、長葱	ビスケット スキムミルク	527	芋類	
26	月	誕生会 ごはん、エビカツ フレンチサラダ、野菜スープ	海老、キャベツ、きゅうり、レーズン、コーン ハム、白菜、人参、小松菜、長葱、豆腐、ベーコン	フルーツパフェ	452	海藻類	
27	火	ごはん、ししゃものもみじ揚げ 野菜の磯香あえ、すまし汁	ししゃも、人参、ほうれん草、もやし、かつお節 塩こんぶ、海苔、なると、わかめ、豆腐、長葱	バナナ	432	乳・乳製品	
28	水	スパゲティミートソース 千キンサラダ、ふわふわスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参 マッシュルーム缶、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり トマト、コーン、卵、わかめ、ベーコン	レーズンパン スキムミルク	491	魚介類	
29	木	玄米ごはん、鶏肉の味噌がらめ ひじきサラダ、そうめん汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン ハム、そうめん、干し椎茸、なると、小松菜	ムースゼリー	423	卵	
30	金	ハロウィン メキシカンライス カボチャグラタン コンソメスープ	コーン、ピーマン、人参、玉葱、ウインナー かぼちゃ、鶏挽肉、マカロニ、フロッコリー チーズ、しめじ、ベーコン、キャベツ、小松菜	おぼけポテト 牛乳	613	豆・大豆製品	

さつまいの美味しい季節です

秋が旬のさつまいは、ホクホクして甘みがあるので、焼き芋、お菓子、天ぷら、煮物など幅広い料理に使われます。さつまいには、食物繊維が豊富に含まれており、便秘の予防・改善に効果があります。また、さつまいのビタミンCは熱に強く壊れにくいという特徴があります。冬に向けての風邪予防やカサカサになりがちな肌を守るためにも、いろいろな料理でさつまいを味わいたいですね。



＊マークは手作りおやつの日です。

秋の食材にかかせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで便秘予防にもなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

