



10月 献立表

献 第 7 号
令和3年9月24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	金	カレーライス、ポイル野菜 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	オレンジ ババロア*	475	緑黄色野菜	
4	月	中華風ごはん、もやしサラダ 白菜と肉団子のスープ	人参、干し椎茸、たけのこ水煮、豚肉、もやし きゅうり、コーン、肉団子、白菜、えのきたけ 春雨、小松菜	ぽっぽ焼き お茶	430	果物	
5	火	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、鶏ひき肉、しらす干し 人参、もやし、ほうれん草、コーン、キャベツ 油揚げ、長葱、えのきたけ	フルーツゼリー *	473	乳・乳製品	
6	水	味噌ラーメン、しゅうまい 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	夕焼けおにぎり お茶 *	465	魚介類	
7	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 竹輪、みかん缶、里芋、さつま芋、千層餅	ビスケット スキムミルク	449	卵	
8	金	遠 足 (お弁当を持参して下さい)					
11	月	鶏ごぼうごはん、なめたけあえ 大根汁	鶏肉、ごぼう、人参、ほうれん草、なめたけ もやし、大根、油揚げ、長葱	豆天 お茶 *	413	海藻類	
12	火	ごはん、肉団子 さっぱりサラダ、豆乳味噌汁	きゅうり、コーン、もやし、アラスカ、じゃが芋 人参、大根、長葱、しめじ、小松菜、油揚げ、豆乳	ヨーグルト	448	果物	
13	水	きのこうどん、じゃがチーズ 果物	うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、長葱 油揚げ、人参、小松菜、じゃが芋、玉葱、チーズ	ひじきトースト 牛乳 *	490	緑黄色野菜	
14	木	玄米ごはん、サーモンフライ 野菜の磯香あえ、すまし汁	鮭、ほうれん草、もやし、人参、昆布、なると わかめ、豆腐、長葱	バームクーヘン スキムミルク	511	肉類	
15	金	ネバネバ納豆ごはん おかかあえ、豆腐汁	納豆、オクラ、人参、ほうれん草、もやし、コーン 豆腐、わかめ、長葱	お好み焼き お茶 *	410	乳・乳製品	
18	月	ごはん、麻婆豆腐 パンサンスー、お茶	豆腐、豚挽肉、人参、小松菜、干し椎茸、長葱 たけのこ水煮、春雨、キャベツ、きゅうり、コーン ハム、みかん缶、卵	ホワイ アップル*	549	魚介類	
19	火	梅ちりごはん カレー風味肉じゃが 野菜の香味あえ	ゆかり、しらす干し、青じそ、豚肉、じゃが芋 玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、車麩 干し椎茸、もやし、ほうれん草、卵	クッキー スキムミルク	491	豆・大豆製品	
20	水	あんかけ焼きそば、ツナサラダ コーンスープ	豚肉、むき海老、人参、干し椎茸、たけのこ水煮 玉葱、もやし、ニラ、ツナ、キャベツ、きゅうり コーン、卵、クリームコーン、じゃが芋、長葱	小倉蒸しパン 牛乳 *	498	果物	
21	木	玄米ごはん、ユーリンチー ごまナムル、春雨スープ	鶏肉、長葱、ほうれん草、きゅうり、もやし、ハム 春雨、人参、ニラ、きくらげ	源氏パイ スキムミルク	371	卵	
22	金	スタミナ丼、しらすあえ なめこ汁	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、キャベツ きゅうり、しらす干し、みかん缶、なめこ、豆腐	ムースゼリー *	472	芋類	
25	月	ごはん、サンマのおかか煮 ごまあえ、切り干し大根の味噌汁	サンマ、かつお節、もやし、ほうれん草、コーン 切り干し大根、人参、油揚げ、長葱、わかめ	バナナ	514	肉類	
誕生会	26	火	ごはん、海老フライ キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	海老、キャベツ、りんご、きゅうり、ハム、白菜 ベーコン、人参、小松菜、しめじ、豆腐、コーン	スイートポテト お茶	495	海藻類
27	水	スパゲティミートソース しょうゆフレンチ イタリアンスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏ひき肉、玉葱、人参 マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ きゅうり、アラスカ、みかん缶、ほうれん草 ベーコン、卵、粉チーズ	ツナサンド スキムミルク*	423	豆・大豆製品	
28	木	玄米ごはん、千キンナゲット ごまネースあえ さつまいもシチュー	ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、さつま芋 ベーコン、玉葱、マッシュルーム、小松菜、コーン	米菓 お茶	590	乳・乳製品	
ハロウィン	29	金	メキシカンライス マカロニグラタン コンソメスープ	人参、玉葱、コーン、ピーマン、ウインナー マッシュルーム、マカロニ、ほうれん草、チーズ ベーコン、キャベツ、小松菜、しめじ、長葱	かぼちゃプリン *	596	卵

*マークは手作りおやつの日です。

さつま芋の美味しい季節です

秋が旬のさつま芋は、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。さつま芋には、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、さつま芋のビタミン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芋を味わいたいですね。



秋の食材にかかせないキ/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/コを食べることで便秘予防にもなります。また、キ/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。

