



10月 献立表

献 第 7 号
令和4年9月26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	
3	月	中華風ごはん、三色おひたし 白菜と肉団子のスープ	豚肉、干し椎茸、人参、たけのこ、ほうれん草 ひじき、ハム、肉団子、白菜、春雨、小松菜	ビスケット スキムミルク	437	魚介類	
4	火	ごはん、かぼちゃと豆のコロッケ ツナサラダ、わかめスープ	かぼちゃ、大豆、豚挽肉、玉葱、ツナ缶、キャベツ きゅうり、コーン、わかめ、豆腐、人参、長葱	フルーツ ミルクゼリー*	474	きのこ類	
5	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、人参 油揚げ、長葱、小松菜、じゃが芋、玉葱、チーズ ベーコン、パセリ	あずき ホイップサンド 牛乳 *	574	海藻類	
6	木	玄米ごはん、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、わかめ、長葱	芋けんぴ お茶	485	乳・乳製品	
7	金	🍱🍷🍷🍱🍷🍷 遠足 (お弁当を持参して下さい) 🍱🍷🍷🍱🍷🍷					
10	月	🏀🏈🏐🏓🏹🏆 スポーツの日 🏀🏈🏐🏓🏹🏆					
11	火	ごはん、カレー風味肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、干し椎茸、車麩 しらたき、もやし、ほうれん草、卵、しらす干し	ヨーグルトあえ *	438	豆・大豆製品	
12	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、きくらげ、メンマ水煮、じゃが芋、青のり 鶏ささみ、きゅうり、わかめ	梅ちりおにぎり お茶 *	502	果物	
13	木	玄米ごはん、アジフライ おひたし、わかめと麩の味噌汁	アジ、もやし、ほうれん草、人参、コーン、わかめ あられ麩、長葱	源氏パイ スキムミルク	463	肉類	
14	金	春雨丼、しらすあえ なめこ汁	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸 キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん缶 なめこ、豆腐、油揚げ、長葱	バナナ	492	卵	
17	月	ごはん、麻婆豆腐 バンバンジー、お茶	豆腐、豚挽肉、人参、小松菜、干し椎茸、たけのこ 長葱、鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、そうめん	梨	441	乳・乳製品	
18	火	ごはん、ユーリンチー もやしと青菜のナムル 中華風スープ	鶏肉、長葱、もやし、人参、小松菜、海苔、白菜 たけのこ、干し椎茸、きくらげ、豆腐、卵	かみかみ昆布 お茶	489	芋類	
19	水	クリームスパゲティ レーズンサラダ、野菜スープ	スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉葱、人参 レーズン、きゅうり、キャベツ、コーン、ハム 白菜、小松菜、長葱、えのきたけ、豆腐	黒糖蒸しパン 牛乳 *	507	魚介類	
20	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き なめたけあえ、味噌汁	鮭、長葱、ほうれん草、人参、もやし、なめたけ 白菜、豆腐、油揚げ	フキドッグ スキムミルク*	474	海藻類	
21	金	カレーライス、おからサラダ チーズ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース おから、かつお節、ツナ缶、きゅうり	ヨーグルト	551	果物	
24	月	ごはん、海苔の佃煮 肉豆腐、五目ごまあえ、お茶	海苔、豚肉、豆腐、玉葱、人参、しめじ、つきこん さつま芋、大根、ひじき、ほうれん草	ホワイト アップル*	491	卵	
誕生会	25	火	ごはん、海老フライ キャベツとりんごのサラダ イタリアンスープ	海老、キャベツ、りんご、きゅうり、ヨーグルト ハム、ベーコン、人参、玉葱、卵、チーズ	イモンブラン お茶 *	619	豆・大豆製品
26	水	塩焼きそば、さっぱりサラダ 中華風コーンスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、きゅうり、アラスカ、卵、コーン クリームコーン、じゃが芋、小松菜	クリームパン 牛乳	572	きのこ類	
27	木	玄米ごはん、イワシの竜田揚げ すき昆布サラダ、さつまいも汁	イワシ、刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参 竹輪、みかん缶、さつま芋、長葱、えのきたけ 鶏肉、油揚げ	オープンリッツ お茶 *	544	緑黄色野菜	
28	金	納豆そぼろ丼、おかかあえ キャベツの味噌汁	納豆、豚挽肉、小松菜、玉葱、人参、ほうれん草 もやし、キャベツ、しめじ、ウインナー	米菓 ヤクルト	510	芋類	
ハロウィン	31	月	ごはん、千キンナゲット れんこんサラダ かぼちゃのカレーシチュー	れんこん、ひじき、キャベツ、きゅうり、かまぼこ ベーコン、かぼちゃ、玉葱、人参、マカロニ	おぼけポテト お茶 *	596	果物

*マークは手作りおやつの日です。

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。

