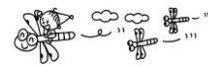




# 10月献立表



# 芳香稚草園



平成29年9月29日

日	曜	献立	主な材料		3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品
2	月	三色丼、五目ごま和え 豆腐汁	豚挽肉、卵、ピーマン、さつまい、人参、大根 ひじき、こんにゃく、豆腐、わかめ、長葱	黒糖蒸しパン おちゃ	578	果物
3	火		<b>遠足</b>			
4	水	ごはん、車麩の揚げ煮 しらす和え、さつまいも汁	車麩、キャベツ、きゅうり、しらす干し、人参 さつまい、長葱、えのきたけ、油揚げ、鶏肉、大根 ※3日が雨天の場合は、4日はお弁当になります。	りんご	423	緑黄色野菜
5	木	カレー風ナポリタン ツナサラダ、ふわふわスープ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン ツナ缶、きゅうり、レタス、卵、わかめ、パセリ	クッキー スキムミルク	502	芋類
6	金	さつまいもごはん 三色おひたし、けんちん汁	さつまい、ほうれん草、ひじき、ハム、ホタテ 人参、大根、ごぼう、長葱、豆腐、油揚げ	かぼちゃプリン	482	淡色野菜
9	月		<b>体育の日</b>			
10	火	ツナ炒めごはん アラスカときゅうりの和えもの 豚汁	ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース アラスカ、きゅうり、もやし、えのきたけ、豚肉 豆腐、白菜、しめじ、長葱、ほうれん草	ミアリカドック スキムミルク	583	卵類
11	水	焼きそば、春雨サラダ たまごスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、春雨、きゅうり、ハム、卵、きくらげ	じゃこのトースト お茶	468	海藻類
12	木	きんぴら丼 わかめとツナの和えもの しめじ汁	鶏肉、ごぼう、人参、薩摩揚げ、干し椎茸、ツナ缶 わかめ、きゅうり、キャベツ、しめじ、小松菜 豆腐、長葱	ヨーグルト	425	豆・大豆製品
13	金	うめちりごはん、焼き栗コロッケ しょうゆフレンチ、えのき汁	しらす干し、大葉、栗、じゃが芋、さつまい、人参 キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ほうれん草	バナナ	478	淡色野菜
16	月	鮭ごはん、ごまだれサラダ むらくも汁	鮭、大葉、鶏肉、キャベツ、きゅうり、もやし 人参、卵、玉葱、チンゲン菜、ベーコン	豆腐ドーナツ スキムミルク	512	きのこ類
17	火	ごはん、白身魚フライ パンプキンサラダ、味噌汁	白身魚、南瓜、ハム、人参、きゅうり、豆腐 ほうれん草、えのきたけ、長葱	梨	533	芋類
18	水	きのこうどん、肉団子 ごま酢和え	うどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、なめこ、長葱 油揚げ、ほうれん草、もやし、きゅうり、わかめ	あずきホップパン スキムミルク	559	果物
19	木	ゆかりごはん、竹輪の磯辺揚げ 野菜の香味和え、三平汁	竹輪、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵 鮭、大根、人参、長葱、白菜	二色ゼリー	481	緑黄色野菜
20	金	さつまいものカレーライス、お茶 ボイル野菜、スティックチーズ	さつまい、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、ハム キャベツ、きゅうり、コーン缶	ヨーグルト和え	600	魚介類
23	月	<b>*防災給食*</b> <b>わかめごはん、肉じゃが 切り干し大根サラダ、お茶</b>	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、車麩 切り干し大根、きゅうり、ツナ缶	カルピスポンチ	427	きのこ類
24	火	さんまの蒲焼き丼 おかか和え、わかめ汁	さんま、ほうれん草、人参、もやし、コーン缶 豆腐、わかめ、長葱	スイートポテト 牛乳	600	果物
25	水	タンメン フライドポテト ナムル	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、キャベツ、玉葱 チンゲン菜、うずらの卵缶、もやし、きゅうり アラスカ、みかん缶、コーン缶	みかん	400	魚介類
26	木	鶏ごぼうごはん、甘酢和え なめこ汁	鶏肉、人参、ごぼう、わかめ、アラスカ、きゅうり コーン缶、なめこ、豆腐、長葱	野菜かりんとう スキムミルク	442	芋類
27	金	<b>☆ご当地給食 鹿児島県☆</b> <b>さつまいも汁 おひたし、呉汁</b>	干し椎茸、絹さや、切り干し大根、ごぼう、人参 かまぼこ、薩摩揚げ、もやし、ほうれん草 南瓜、大豆水煮、油揚げ、長葱	<b>がね</b> お茶	581	肉類
30	月	五目ごはん、ごま和え なめこ卵の味噌汁	ひじき、れんこん、ごぼう、鶏肉、かまぼこ、人参 もやし、ほうれん草、なめこ、豆腐、卵、長葱	フルーツムース	465	海藻類
31	火	<b>*ハロウィン給食*</b> <b>ベジタブルピラフ フレンチサラダ さつまいもシチュー</b>	人参、ピーマン、玉葱、ベーコン、レタス、コーン缶 ハム、きゅうり、さつまい、マッシュルーム缶 ほうれん草	パンプキンカップケーキ スキムミルク	680	魚介類

### ★中越地震から13年が経ちました★



今月は、中越大地震が発災した10月23日に合わせて、防災給食を実施することにしました。

地震や台風などの災害時は、物流が滞ることを想定し、家庭で備蓄してある米や缶詰、乾物を使用したメニューにしました。

ぜひこの機会に、ご家庭に備蓄してある食材でどんな料理ができるか考えてみてはいかがでしょうか。

☆10月31日はハロウィンです☆

保育園では給食のさつまいもシチューの中に色々な形の野菜が登場する予定です！！

おやつには南瓜たっぷりのパンプキンカップケーキを出します♪

★今月のご当地給食は鹿児島県です。料理の詳細については10月の給食ブログに載せるので見てください★

