



10月献立表



芳香稚草園



平成30年9月28日

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	月	三色丼、しらす和え じゃがいもの味噌汁	豚肉、卵、ピーマン、キャベツ、きゅうり、しらす干し みかん、じゃが芋、油揚げ、人参、長葱、えのきたけ	菓子 スキムミルク	600	海藻類	
2	火	 遠足 					
3	水	ハヤシライス、ビーンズサラダ アーモンドフィッシュ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース 大豆水煮、きゅうり、ツナ、コーン、ひじき	フルーツムース	528	卵類	
4	木	ごはん、スコッチエッグ もやしサラダ、ポトフ	うずらの卵、豚肉、もやし、きゅうり、人参、じゃが芋 ウィンナー、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、玉葱	ビスケット スキムミルク	611	きのこ類	
5	金	ごはん、鶏肉のオーロラソース おかか和え、五目汁	鶏肉、ほうれん草、もやし、人参、コーン、南瓜、豆腐 ベーコン、長葱、ごぼう	以上児：みたらし団子 未満児：米菓 お茶	600	果物	
8	月	 体育の日 					
9	火	ベジタブルピラフ マカロニサラダ さつまいもとおからのミルクスープ	人参、玉葱、ピーマン、ベーコン、マカロニ、きゅうり キャベツ、みかん、チーズ、さつまいも、おから、コン 小松菜、ウィンナー	ヨーグルト	582	魚介類	
10	水	煮込みうどん レバーのごま和え りんご	うどん、白菜、小松菜、長葱、かまぼこ、油揚げ、卵 レバー、ほうれん草、人参、もやし	あずきチップサンド スキムミルク	600	海藻類	
11	木	ごはん、さんまのおかか煮 れんこんサラダ、鶏ごぼう汁	さんま、れんこん、ひじき、キャベツ、きゅうり かまぼこ、鶏肉、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、豆腐	きなこせんべい お茶	545	緑黄色野菜	
12	金	スタミナ納豆ごはん わかめとツナの和えもの かきたま味噌汁	納豆、鶏肉、長葱、わかめ、ツナ、きゅうり、キャベツ みかん、卵、人参、豆腐、小松菜、長葱	バナナ	498	乳・乳製品	
15	月	中華風ごはん、ナムル 白菜と肉団子のスープ	豚肉、干し椎茸、人参、竹の子水煮、グリーンピース もやし、きゅうり、ほうれん草、アラスカ、白菜 ミートボール、春雨、小松菜	加ゆみせんべい スキムミルク	558	豆・大豆製品	
16	火	ごはん、鮭の漬け焼き ごまだれサラダ、味噌汁	鮭、長葱、鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参、もやし 長葱、白菜、豆腐、油揚げ	フルーツミルクゼリー	492	きのこ類	
17	水	うめちりごはん 竹輪のスパイシー揚げ ごま味噌和え、麩のすまし汁	ゆかり粉、しらす干し、大葉、竹輪、もやし、人参 ほうれん草、コーン、花麩、なると、えのきたけ	梨	369	肉類	
18	木	イタリアン、レーズンサラダ わかめスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚肉、鶏肉、玉葱、人参 きゅうり、ハム、レーズン、わかめ、豆腐、長葱	麩のラスク スキムミルク	537	芋類	
19	金	あんかけきつね丼 ひじきサラダ きのこの味噌汁	油揚げ、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、かまぼこ ひじき、キャベツ、きゅうり、ハム、なめこ、しめじ えのきたけ、豆腐、小松菜	ふかし芋 お茶	487	乳・乳製品	
22	月	栗ごはん 千草和え けんちん汁	栗、油揚げ、人参、キャベツ、ほうれん草、もやし かまぼこ、ホタテ、大根、じゃが芋、ごぼう、豆腐 油揚げ、長葱、しらたき	マカロニきなこ スキムミルク	579	肉類	
23	火	海老ピラフ フレンチサラダ コンソメスープ	海老、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ハム、レーズン、ベーコン ほうれん草、白菜、しめじ、じゃが芋	さつまいもとチーズの 蒸しパン ジョア	480	海藻類	
24	水	豆乳ちゃんぽんラーメン 春巻き、4色ナムル	中華麺、スープミックス、人参、竹の子水煮、キャベツ、もやし かまぼこ、きくらげ、小松菜、竹輪、みかん	チーズサンドイッチ 牛乳	512	芋類	
25	木	わかめごはん、おからナゲット すき昆布サラダ、味噌汁	おから、鶏肉、卵、細め昆布、キャベツ、きゅうり 人参、竹輪、みかん、小松菜、えのきたけ、豆腐、長葱	ウエハース スキムミルク	600	淡色野菜	
26	金	親子丼 小松菜のしらす和え なめこ汁	鶏肉、卵、玉葱、人参、竹の子水煮、グリーンピース しらたき、干し椎茸、小松菜、キャベツ、しらす干し なめこ、豆腐、長葱	豆乳プリン	494	果物	
29	月	れんこんごはん、おひたし さつまいも汁	れんこん、人参、ごぼう、豚肉、もやし、ほうれん草 コーン、さつまいも、長葱、えのきたけ、鶏肉、油揚げ	米菓 スキムミルク	525	海藻類	
30	火	ごはん、ししゃもの磯辺揚げ ごま味噌和え、のっぺい汁	ししゃも、もやし、ほうれん草、人参、コーン、ホタテ 里芋、大根、ごぼう、かまぼこ、こんにゃく、豆腐	りんご	469	肉類	
31	水	ツナとキャベツのスパゲティー フレンチサラダ かぼちゃのシチュー	スパゲティ、ツナ、キャベツ、コーン、きゅうり、人参 ハム、南瓜、ベーコン、玉葱、人参、小松菜	ハロウィンタルト スキムミルク	481	魚介類	

食物繊維でおなかすっきり



秋に収穫される芋類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つといわれています。

毎日の健康なお通じのために必要な食物繊維の量は1日20g。意識して食べるようにしたいものです。今月給食で使用するさつまいもはさくら組さんが掘ってきてくれたものを使用します！！

