

平成 28年 10月給食献立表

認定こども園こでまり保育園

| 日曜日 | ちゅうしょく | おやつ | | | ゆうしょく | あかいろ 血や肉をつくる | きいろ ちからとなる | みどりいろ からだのちようしをとのえる | 日曜日 | ちゅうしょく | おやつ | | | ゆうしょく | あかいろ 血や肉をつくる | きいろ ちからとなる | みどりいろ からだのちようしをとのえる |
|-------------------------|--|-----------------------|---------------|---|-------------------------|--------------------------|--|-------------------------|--|--------------------|---------------|---|-----------------------------------|--|--|--|------------------------|
| | | PM3時 | AM9時半 | PM5時 | | | | | | | PM3時 | AM9時半 | PM5時 | | | | |
| 1 (土) 500 cal | カレーライス やさしいサラダ くだもの | ジャムサンド むぎちや | ビスケット |  | 豚肉 ひき肉 | ごはん パン じゃがいも | キャベツ 玉ねぎ 果物 | 22 (土) 500 cal | ごはん みそしる メンチカツ やさしいサラダ | メープルパン むぎちや | ビスケット |  | ひき肉 パン ごはん | じゃが芋 人参 わかめ ジャム | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | | |
| 3 (月) 611 cal | やきそば わかめスープ しゅうまい ミニトマト | おにぎり むぎちや | チーズ | パン | 豚肉 ひき肉 | ごはん やきそば類 キャベツサラダ | わかめ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 ミニトマト | 24 (月) 577 cal | イタリアン(新潟県ご当地) ポテトサラダ やさしいスープ なし | おふのラスク むぎちや | チーズ | パン | さんまごはん だいこんのもの みそしる くだもの | ひき肉 焼きそば類 麩 じゃがいも | 梨 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 コーン缶 トマト缶 | | |
| 4 (火) 617 cal | ごはん トマトスープ とりにくのてりやき フレンチサラダ | クッキー バナナ ぎゅうにゅう | おさかな ソーセージ | りんご | 鶏肉 ひき肉 | ごはん クッキー | バナナ キャベツ レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 | 25 (火) 579 cal | きのこごはん あさづけ しるみフライ なっとうじる(山形郷土料理) | きなこマカロニ ぎゅうにゅう | おさかな ソーセージ | むしばん | いなりずし くだもの すのもの とんじる | 白身魚 ひき肉 きな粉 牛乳 納豆 | マカロニ ごはん なめこ 長ネギ 人参 しいたけ | きゅうり しめじ えのき | |
| 5 (水) 602 cal | ピーンズカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト | ミルクラスク むぎちや | バナナ | ふりかけ ごはん | 大豆水煮 ひき肉 練乳 ヨーグルト | パン ごはん じゃが芋 | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 しめじ | 26 (水) 592 cal | マーボー豆腐どん こまつなのおひたし もやさいスープ なし | せんべい オレンジ | バナナ | おにぎり | カレーライス さつまいもサラダ デザート | 豆腐 ひき肉 | ごはん せんべい | オレンジ 小松菜 人参 もやし にんにく 生姜 玉ねぎ | |
| 6 (木) 579 cal | ごはん さつまいものみそしる さんまのにつけ りんご キャベツのなっとうあえ | きのこグラタン むぎちや | フランス パン | たいやき | 納豆 秋刀魚 チーズ | さつま芋 ごはん マカロニ | 生姜 えのき 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし りんご しめじ | 27 (木) 560 cal | ごはん だいこんのみそしる さけのオーロラむし キャベツのおかかあえ ミニトマト | ふかしさつまいも むぎちや | フランス パン | りんご | にこみうどん とりてん(大分郷土料理) くだもの | 鮭 牛乳 油揚げ | さつま芋 ごはん 人参 きゅうり ねぎ ミニトマト | キャベツ 大根 えのき きゅうり ねぎ | |
| 7 (金) 602 cal | ごはん きのこのみそしる にくどうふ ミニトマト やさしいスティック | なしのホットケーキ ぎゅうにゅう | チーズ | げんまい パン | 豚肉 豆腐 | ごはん 小麦粉 | 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 梨 えのき 長ネギ | 28 (金) 609 cal | ごはん きのこスープ にこみハンバーグ かぼちゃサラダ りんご | ☆とうふのみつだんご むぎちや | チーズ | げんまい パン | ごはん みそしる しょうがやき きゅうりもみ | 豆腐 ひき肉 白玉粉 | ごはん 上新粉 白玉粉 | かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり えのき しめじ しいたけ りんご | |
| 8 (土) 500 cal | ごはん みそしる メンチカツ やさしいサラダ | メープルパン むぎちや | ビスケット |  | ひき肉 パン ごはん | じゃが芋 人参 わかめ 長ネギ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 わかめ | 29 (土) 500 cal | カレーライス やさしいサラダ くだもの | ジャムサンド むぎちや | ビスケット |  | 豚肉 パン じゃがいも | ごはん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 果物 | | | |
| 11 (火) 579 cal | お楽しみ給食 オムライス シーザーサラダ ミートボール りんごジュース | きなこマカロニ ぎゅうにゅう | おさかな ソーセージ | りんご | 卵 鶏肉 きな粉 | マカロニ | レタス キャベツ 玉ねぎ きゅうり りんごジュース | 31 (月) 501 cal | やきそば わかめスープ しゅうまい ミニトマト | おにぎり むぎちや | チーズ | パン | ごはん やさいスープ とりのサッパリに キャベツサラダ | 豚肉 せんべい じゃがいも | ごはん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 果物 | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 果物 | |
| 12 (水) 592 cal | マーボー豆腐どん こまつなのおひたし もやさいスープ なし | せんべい オレンジ むぎちや | バナナ | おにぎり | 豆腐 ひき肉 | ごはん せんべい | オレンジ 小松菜 人参 もやし にんにく 生姜 玉ねぎ | | | | | | | | | | |
| 13 (木) 560 cal | ごはん だいこんのみそしる さけのオーロラむし キャベツのおかかあえ ミニトマト | ふかしさつまいも ぎゅうにゅう | フランス パン | むしばん | 鮭 牛乳 油揚げ | さつま芋 ごはん ミニトマト | キャベツ 大根 えのき きゅうり ねぎ ミニトマト | | | | | | | | | | |
| 14 (金) 609 cal | ごはん きのこスープ にこみハンバーグ かぼちゃサラダ りんご | ☆とうふのみつだんご むぎちや | チーズ | げんまい パン | 豆腐 ひき肉 白玉粉 | ごはん 上新粉 白玉粉 | かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり えのき しめじ しいたけ りんご | | | | | | | | | | |
| 15 (土) 500 cal | カレーライス やさしいサラダ くだもの | せんべい むぎちや | ビスケット |  | 豚肉 ひき肉 | ごはん せんべい じゃがいも | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 果物 | | | | | | | | | | |
| 17 (月) 611 cal | やきそば わかめスープ しゅうまい ミニトマト | おにぎり むぎちや | チーズ | パン | 豚肉 ひき肉 | ごはん やきそば類 キャベツサラダ | わかめ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ ピーマン 人参 ミニトマト | | | | | | | | | | |
| 18 (火) 575 cal | ごはん トマトスープ とりにくのてりやき フレンチサラダ | クッキー バナナ ぎゅうにゅう | おさかな ソーセージ | りんご | 鶏肉 ひき肉 | ごはん クッキー | バナナ キャベツ レタス きゅうり 玉ねぎ トマト 人参 | | | | | | | | | | |
| 19 (水) 602 cal | ピーンズカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト | ミルクラスク むぎちや | バナナ | ふりかけ ごはん | 大豆水煮 ひき肉 練乳 ヨーグルト | パン ごはん じゃが芋 | 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 しめじ | | | | | | | | | | |
| 20 (木) 602 cal | ごはん さつまいものみそしる さんまのにつけ りんご キャベツのなっとうあえ | きのこグラタン むぎちや | フランス パン | たいやき | 納豆 秋刀魚 チーズ | さつま芋 ごはん マカロニ | 生姜 えのき 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし りんご しめじ | | | | | | | | | | |
| 21 (金) 603 cal | ごはん きのこのみそしる にくどうふ ミニトマト やさしいスティック | なしのホットケーキ ぎゅうにゅう | チーズ | げんまい パン | 豚肉 豆腐 | ごはん 小麦粉 | 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 梨 えのき 長ネギ | | | | | | | | | | |

☆印は新メニューです。仕入れ等の都合により変更することがあります。Cal、食材表示は昼食・おやつになります。

給食だより

10月ピックアップ食材

- ・きのこ→食物繊維豊富。
- ・秋刀魚→カルシウム豊富
- ・梨→水分補給に最適

〈風邪予防にはバランスのよい食事を〉

寒くなり、風邪をひきやすくなるこの季節。毎日を元気に過ごすためにも、風邪を予防することが大切です。手洗い・うがいはもちろんですが、バランスのよい食事を心がけましょう。体の中に風邪の菌が入ってきても やっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。

〈免疫力を高める栄養素〉

タンパク質…肉・魚・卵・大豆・大豆製品
鉄…緑黄色野菜・レバー・ひじき
ビタミンA…緑黄色野菜・レバー・うなぎ
ビタミンC…野菜・果物
ビタミンB群…豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆
☆これらの食材を料理に取り入れて、丈夫な体をつくりましょう☆

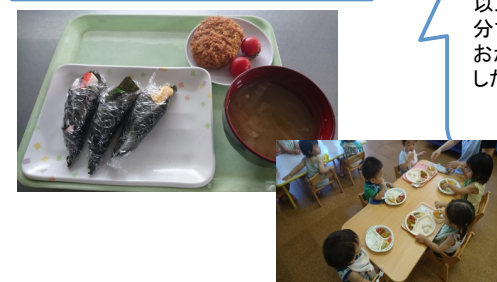
☆今月も美味しい食材がいっぱい☆

「読書の秋」「スポーツの秋」と言いますが、やっぱり「食欲の秋」ですよ。ね。女子たちの春に比べるとより食欲が湧いてきているように感じます。秋には美味し食材がいっぱいなので10月の献立も秋の味覚が満載！！

例えば、ピックアップ食材に挙げているきのこを使用した「きのこごはん」や「きのこグラタン」梨や、さつま芋を使用したおやつなど、秋の食材がたくさん登場します。ご期待下さいね(^^)



9月の給食の様子



お楽しみ給食の手巻き寿司、以上児さん・くまさんは、自分で、巻き巻き♪ おかわり沢山して大人気でした☆