



10月 献立表

献 第 7 号
令和5年9月25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
2	月	ごはん、たらこふりかけ 肉豆腐、五目ごまあえ、お茶	たらこ、卵、豚肉、玉葱、人参、しめじ、豆腐 つきこん、さつまい、大根、ひじき、さつまい揚げ	バナナ	488	緑黄色野菜
3	火	ごはん、竹輪のお好み揚げ ごま味噌あえ、そうめん汁	竹輪、青のり、かつお節、紅生姜、もやし、人参 コーン、ほうれん草、そうめん、干し椎茸	フルーツ ミルクゼリー*	441	卵
4	水	タンメン、ギョウザ ナムル	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、キャベツ、玉葱 うずら卵、もやし、きゅうり、ハム、みかん缶 ほうれん草	わかめおにぎり お茶	602	乳・乳製品
5	木	玄米ごはん、千キン南蛮 三色おひたし、春雨スープ	鶏肉、卵、らっきょう漬け、玉葱、パセリ、ハム ほうれん草、ひじき、もやし、春雨、ニラ	ビスケット スキムミルク	586	魚介類
6	金	豚肉とごぼうのたまごとし丼 しらすあえ、なめこ汁	豚肉、ごぼう、人参、絹さや、卵、しらす干し キャベツ、きゅうり、みかん缶、なめこ、豆腐	米菓 お茶	460	芋類
9	月	スポーツの日				
10	火	梅しごごはん 大豆とじゃこのさっと煮 塩とり汁	ゆかり、青じそ、大豆、しらす干し、鶏肉、大根 人参、白菜、小松菜、かまぼこ、長葱	ブルーベリー タルト お茶	459	海藻類
11	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 油揚げ、人参、長葱、小松菜、じゃが芋、玉葱 ベーコン、チーズ	ひじきトースト 牛乳	625	豆・大豆製 品
12	木	玄米ごはん、タラのごまフライ おひたし、キャベツの味噌汁	白身魚、ほうれん草、もやし、人参、コーン キャベツ、油揚げ、長葱	クッキー スキムミルク	475	肉類
13	金	麻婆白菜丼、ダイコンサラダ 中華スープ	白菜、豚挽肉、人参、干し椎茸、たけのこ、ニラ 玉葱、大根、コーン、きゅうり、アラスカ キャベツ、えのきたけ、きくらげ、豆腐、卵	ふかし芋 お茶	464	果物
16	月	ごはん、千切りたくあん カレー風味肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	たくあん、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、車麩 しらたき、グリーンピース、もやし、ほうれん草 卵、しらす干し	ヨーグルトあえ	459	きのこ類
17	火	三色ごはん、野菜のごま酢あえ しめじ汁	豚挽肉、卵、ピーマン、もやし、きゅうり、人参 コーン、ほうれん草、油揚げ、しめじ、豆腐	芋けんぴ お茶	408	乳・乳製品
18	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、人参、キャベツ、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	小豆ホイップ サンド 牛乳	476	海藻類
19	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き 柿なます、小松菜の味噌汁	鮭、長葱、柿、大根、人参、小松菜、豆腐	マーラーカオ スキムミルク	518	芋類
20	金	誕生会 ごはん、エビフライ キャベツとリンゴのサラダ イタリアンスープ	エビ、キャベツ、リンゴ、きゅうり、ハム ベーコン、人参、玉葱、卵、チーズ	ロールケーキ お茶	556	緑黄色野菜
23	月	秋野菜カレー、ビーンズサラダ チーズ、お茶	さつまい、玉葱、人参、鶏肉、グリーンピース しめじ、大豆、きゅうり、コーン、ツナ、ひじき	フルーツポンチ	625	卵
24	火	ごはん、かぼちゃと豆のコロッケ レンコンサラダ、わかめスープ	かぼちゃ、大豆、豚挽肉、れんこん、きゅうり 人参、もやし、ハム、コーン、わかめ、豆腐	オープンリッツ スキムミルク	521	魚介類
25	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、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム 白菜、小松菜、豆腐、えのきたけ、長葱	スティックパン 牛乳	621	肉類
26	木	玄米ごはん、サンマの梅煮 野菜の磯香あえ、豆腐汁	サンマ、梅、ほうれん草、もやし、人参、塩昆布 豆腐、わかめ、長葱	フキドッグ お茶	461	きのこ類
27	金	ハロウィン ごはん、ウインナー炒め しょうゆフレンチ かぼちゃのカレーシチュー	ウインナー、キャベツ、人参、きゅうり アラスカ、みかん缶、ほうれん草、ベーコン かぼちゃ、玉葱、マカロニ	ハロウィンプリン	546	豆・大豆製 品
30	月	鶏ごぼうごはん、海苔酢あえ さつまいの味噌汁	鶏肉、ごぼう、人参、もやし、ほうれん草、ツナ 海苔、さつまい、えのきたけ、豆腐、長葱	梨	355	卵
31	火	ニラ納豆ごはん、おかかあえ 切り干し大根の味噌汁	納豆、ニラ、もやし、ほうれん草、人参、コーン 切り干し大根、油揚げ、わかめ、長葱	ヨーグルト	436	果物

さつまいの美味しい季節です

秋が旬のさつまいは、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。さつまいには、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、さつまいのビタミン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いを味わいたいですね。



*マークは手作りおやつの日です。

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。

