

令和2年 10月

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あした・まちのこども園 ☺



★ 10月の目標 ★

≪ 旬の食材に親しもう ≫

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

日	曜	10時のおやつ	昼食					3時のおやつ
			主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	木	おかし	麦飯	五分づきご飯	千草焼	人参しりしり	大根のみそ汁	パンケーキ
2	金	みかん缶	麦飯	五分づきご飯	チキンピカタ	キャベツのごま和え	すまし汁	あられ
3	土		運動会 おみやげ					
5	月	クリームサンド	麦飯	五分づきご飯	エビフライカレー	コールスローサラダ	フルーツ	みたらし団子
6	火	ゼリー	麦飯	五分づきご飯	ささみの磯辺揚げ	さつまいもサラダ	玉ねぎのみそ汁	チーズパン
7	水	せんべい	麦飯	雑穀五分づきご飯	筑前煮	チーズはんぺんフライ	かきたま汁	バナナ
8	木	パン缶	麦飯	五分づきご飯	焼きそば	チンジャオロース風	えのきのみそ汁	米粉のかぼちゃケーキ
9	金	人参スティック	麦飯	五分づきご飯	魚の味噌チーズ焼き	春雨サラダ	けんちん汁	ヨーグルトゼリー
10	土		麦茶・スープスパゲティ					
12	月	サブレ	麦飯	五分づきご飯	麻婆豆腐	棒棒鶏サラダ	中華スープ	クッキー
13	火	あられ	麦飯	五分づきご飯	肉野菜炒め	ツナ入り厚焼き卵	豆腐のみそ汁	おかずパン
14	水	りんごのコンポート	麦飯	雑穀五分づきご飯	チキンチキンごぼう	きゅうりの酢の物	白菜のみそ汁	どうぶつビスケット
15	木	クッキー	麦飯	五分づきご飯	ポテトオムレツ	切り干し大根の煮物	わかめスープ	チーズ・りんご
16	金	黄桃缶	麦飯	五分づきご飯	さんまのかば焼き	スパゲティサラダ	具だくさんみそ汁	スナツ麩
17	土		麦茶・団子汁					
19	月	ウエハース	麦飯	五分づきご飯	肉と野菜のごまみそ煮	小松菜とひじきのオリーブ和え	コンソメスープ	さつまいもチップス
20	火	スティックパン	麦飯	五分づきご飯	手羽元の山賊焼き	バラエティサラダ	豚汁	ふわポテクッキー
21	水	バナナ	麦飯	雑穀五分づきご飯	すり身のふわふわ揚げ	シーザーサラダ	かぼちゃスープ	豆乳ウエハース
22	木	さつまいものレモン煮	麦飯	五分づきご飯	大豆のチリコンカン	ひじきとささみの酢の物	小松菜のみそ汁	おさかなボール
23	金	ビスコ	栗ご飯		誕生会 チキンカツ・和風スパゲティ・野菜スープ・フルーツ			ケーキ
24	土		麦茶・肉うどん					
26	月	パイ	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	ミモザサラダ	ヨーグルト	のり塩ポップコーン
27	火	野菜おじや	麦飯	五分づきご飯	魚のマヨネーズ焼き	厚揚げの炒め煮	しめじのみそ汁	マロンババロア
28	水	梨	麦飯	雑穀五分づきご飯	鶏肉の甘酢和え	ほうれん草とコーンのソテー	あおさのみそ汁	せんべい
29	木	ゼリー	麦飯	五分づきご飯	豆腐ハンバーグ	切り干し大根のサラダ	卵スープ	ポパイ蒸しパン
30	金	枝豆	麦飯	五分づきご飯	かぼちゃグラタン	ブロッコリーとツナのサラダ	イタリアンスープ	ラスク
31	土		麦茶・お好み焼き					

10月「旬の食材」

【野菜】 かぼちゃ、さつまいも、ぎんなん、さといも、しいたけ、えのき、しめじ、じゃがいも、チンゲン菜など



【果物】 くり、かき、りんごなど



【魚】 さんま、うなぎ、さけ、さば、たちうおなど

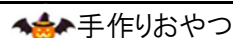
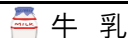


おしらせ

お味噌汁のだしについて

給食のお味噌汁には、「かたくちいわし」を原料とする煮干しを使用しています。煮干しには、生活習慣病を予防したり、体の成長や健康維持に欠かせない栄養素がたくさん含まれているんですよ。こども園では、粉末の”だし”ではなく、たくさんのお味噌汁がぎゅーっと詰まったお味噌汁を提供しています。

※ 都合により、献立を変更する場合があります



・ 23日(金)は「誕生会」です