

令和6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  
あしきた・まちのこども園 ☺

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	火	きな粉パンケーキ	麦飯 赤米五分づきご飯	絹揚げのみぞれ煮	カミカミサラダ	チンゲン菜の味噌汁	カリカリポテト	
2	水	りんごゼリー	麦飯 五分づきご飯	西京焼き	さつま芋と刻み昆布の煮物	けんちん汁	紅葉おにぎり	
3	木	粉ふき芋	麦飯 雑穀五分づきご飯	チキンチキンごぼう	春雨サラダ	秋人参の味噌汁	じゃこマヨToast	
4	金	磯おにぎり	麦飯 五分づきご飯	ナポリタン	ほうれん草のソテー	ポテトスープ	シナモンロール風	
5	土	豚キャベツのスタミナ丼						
7	月	みかん	麦飯 五分づきご飯	レバーのこチュジャン炒め	納豆和え	ニラ玉スープ	野菜プリッツ	
8	火	チーズパンケーキ	麦飯 もちきび五分づきご飯	筑前煮	さつま芋の金平	カブの味噌汁	チョコチャンククッキー	
9	水	ブロッコリー	麦飯 五分づきご飯	酢豚	中華サラダ	わかめスープ	五平餅	
10	木	みかんゼリー	麦飯 雑穀五分づきご飯	魚の竜田揚げ	七色お和え	小松菜の味噌汁	ポップコーン	
11	金	きんとん	麦飯 五分づきご飯	ちゃんぽん	長崎天ぷら	つぼ汁	人参まんじゅう	
12	土	きのことう子の甘味噌丼						
14	月	スポーツの日						
15	火	もも	麦飯 黒米五分づきご飯	中華風ローストチキン	ナムル	卵スープ	ゴマ団子	
16	水	きゅうり	麦飯 五分づきご飯	鯖の味噌煮	もみ海苔和え	豆腐のすまし汁	そばろおにぎり	
17	木	人参パンケーキ	麦飯 雑穀五分づきご飯	秋野菜のかき揚げ	えのきとツナの煮浸し	豚汁	みかんヨーグルト	
18	金	コーン	麦飯 雑穀五分づきご飯	蓮根つくね	里芋サラダ	きのこの味噌汁	スイートポテト	
19	土	中華丼						
21	月	パイナップル	麦飯 五分づきご飯	鶏のさっぱり煮	卵の花	にゅうめん	さつま芋の塩キャラメル	
22	火	きな粉おにぎり	麦飯 赤米五分づきご飯	ポテトオムレツ	豆腐とひじきの煮物	あおさの味噌汁	お好み焼き	
23	水	さつま芋のレモン煮	麦飯 五分づきご飯	カレーライス	ブロッコリーサラダ	オニオンスープ	ゴマ鮭大葉おにぎり	
24	木	豆乳もち	お弁当の日				麦飯	シュガーラスク
25	金	グリーンパンケーキ	麦飯 五分づきご飯	ムニエル	和風パスタ	豆乳味噌汁	パンプキン・ガレット	
26	土	0.1.2 保育参観						
28	月	ジャムサンド	麦飯 五分づきご飯	チリコンカン	シーザーサラダ	コーンスープ	りんごと紅茶のスコーン	
29	火	人参スティック	麦飯 もちきび五分づきご飯	親子丼	小松菜のオリーブ和え	なめこの味噌汁	塩バターサブレ	
30	水	ミルクゼリー	麦飯 五分づきご飯	魚のマヨコーン焼き	ワカメの酢の物	ミネストローネ	悪魔のおにぎり	
31	木	バナナ	ワクワク給食 きのこのハンバーグ・ポテトサラダ・コーンスープ・ブロッコリー・ミニトマト				麦飯	『おばけパーティー』のクッキーとゼリー



## ★ 10月の目標 ★ 《旬の食材に親しもう》



木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹く 今日この頃。

虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じさせます。

秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。

たくさん遊んで、お腹をすかせて、秋の美味しいご飯を存分に楽し

みたいですね♪ 旬の食材で秋の味覚を味わいながら、



### 10月の旬の食材

〈野菜〉 きのこと類、かぶ、南瓜、銀杏、人参、里芋、さつま芋、じゃが芋、チンゲン菜、冬瓜、

〈果物〉 いちじく、柿、栗、かりん、リンゴ、かぼす、ゆず

旬とはそれぞれに一番美味しく、栄養価が高くなる時期を言います。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、経済的ですよ☆



### 献立の紹介

11日(金)の給食は、『長崎島』の郷土料理です。

主菜…鍋で野菜や肉などを炒め、そこに中華麺を入れ濃いめのスープで煮込んだボリュームたっぷりの料理です。

副菜…南蛮貿易のポルトガル人が食べていた、衣に味が付いたフリッターが原型とされています。

お汁…昔から法事のときにだされる精進料理として各家庭で作られてきた汁物です。

31日(金)のおやつは、『おばけパーティー』

から、白い生地食材パウダーをまぶし、いろんな色に変わるクッキーとみかんゼリーです。絵本の世界のお菓子 楽しみですね!



31日(金)は、ワクワク給食です。

24日(木)は、お弁当の日です。

