

# 令和 年 10月 献立表 (後期・完了期)

# 二川保育園(大須賀作)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
5	月	ビスケット 麦茶	わかめうどん チキンと野菜のオープン焼き 青菜炒め	♪おかかおにぎり 麦茶 りんご	鶏肉 わかめ かつお節	うどん じゃがいも	チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ 人参・ねぎ・パプリカ・エリンギ ほうれん草・りんご
6	火	さつまいもスティック 麦茶	ごはん 鮭の煮物 ほうれん草のサラダ ミネストローネ	♪マカロニきなこ 麦茶 キウイフルーツ	鮭 水煮大豆 きな粉	ごはん さつまいも マカロニ じゃがいも	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・キャベツ・トマト かぼちゃ・キウイフルーツ
7	水	バナナ 麦茶	ごはん 卵と納豆の塩ねぎそば かぶの塩昆布和え もやしのみそ汁	♪ふかし芋 麦茶 オレンジ	納豆 鶏ひき肉 昆布	ごはん さつまいも	玉ねぎ・椎茸・人参・ねぎ かぶ・かぶの葉・胡瓜 もやし・ねぎ・オレンジ
8	木	ビスケット 麦茶	ごはん たらの特製ソース焼き 人参サラダ 麩のみそ汁	♪ほうとうの甘煮 麦茶 バナナ	たら 麩	ごはん ほうとう	トマト・玉ねぎ・人参 胡瓜・椎茸・ねぎ・白菜 バナナ
9	金	人参スティック 麦茶	ごはん きのこカレー風煮 大根とじゃこのサラダ 玉ねぎスープ	♪レーズン蒸しパン 麦茶 ビスケット	豚肉 しらす	ごはん じゃがいも ごま	キャベツ・もやし・玉ねぎ・大根 人参・かぼちゃ・胡瓜・しめじ まいたけ・レーズン・
24	土	おせんべい 麦茶	野菜ごはん フレンチサラダ わかめスープ	♪シュガートースト 麦茶 バナナ	わかめ	ごはん	人参・チンゲン菜・かぶ 玉ねぎ・もやし・胡瓜 キャベツ・バナナ
12	月	ビスケット 麦茶	ほうとう カリフラワーサラダ 青菜とまいたけのスープ	♪しらすのおにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 ツナ しらす	ほうとう	キャベツ・もやし・玉ねぎ・大根 人参・かぼちゃ・カリフラワー・胡瓜 ほうれん草・まいたけ・オレンジ
13	火	バナナ 麦茶	ごはん チンゲン菜と豆腐のあんかけ ツナサラダ 人参スープ	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	豆腐 ツナ	ごはん じゃがいも	人参・チンゲン菜・かぶ 玉ねぎ・もやし・胡瓜 キャベツ・オレンジ・バナナ
14	水	胡瓜スティック 麦茶	ごはん たらの特製焼き ひじきと胡瓜の和え物 野菜スープ	♪大学いも 麦茶 りんご	たら ひじき わかめ	ごはん さつまいも	胡瓜・人参・かぶ・かぶの葉 もやし・玉ねぎ・椎茸 りんご
1	木	人参スティック 麦茶	ごはん ハンバーグ コールスロー クラムチャウダー	♪蒸しパン 麦茶 梨	豚肉	パン	玉ねぎ・人参・トマト レタス・胡瓜・パプリカ キャベツ・コーン・梨
2	金	オレンジ 麦茶	秋野菜の煮物 切干大根のサラダ じゃがいもスープ	♪レモンケーキ 麦茶 キウイフルーツ	豚肉	ごはん じゃがいも	人参・しめじ・玉ねぎ 切干大根・かぶ・かぶの葉 キウイフルーツ・オレンジ・レモン
3	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・バナナ
17	土	運動会 もも組(午前、ビスケット・麦茶)ごはん・豚肉の照り焼き・キャベツのサラダ・わかめのスープ(午後、フルーツポンチ・バナナ・麦茶)					
30	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
29	木	バナナ 麦茶	かぼちゃとツナの煮物 大根サラダ 野菜ジュース チキンスープ	♪カラフルゼリー 麦茶 おせんべい	ツナ 鶏肉	ごはん マカロニ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 トマト・コーン・白菜・胡瓜・ほうれん草 キャベツ・オレンジ・バナナ

※献立内の青色「世界の料理」です。今月はアメリカの「コールスローサラダ」と「クラムチャウダー」「ニューヨークチーズケーキ」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※6・20日のミネストローネはきく組・うめ組の保護者からの紹介メニューです。

※17日の運動会にもも組参加しないため、いつも通り給食を提供します。

♪アメリカト 『ハンバーグ』『コールスローサラダ』『クラムチャウダー』  
 アメリカのごはんと言えば、フライドチキン、ハンバーグ、ステーキなど日本でも慣れ親しんだものが多いです。  
 元々アメリカはイギリスやドイツなどの他の国の人たちと、昔からアメリカに住んでいる人たちが作った国なので料理の種類も豊富です。そして一番の特徴はボリューム満点!!量もたくさんですが、肉、魚、豆バターやクリームをたっぷり使った料理が多いです。コールスローサラダは野菜を小さく切り色とりどりに盛り付けたカラフルなサラダです。クラムチャウダーはあさりなどの二枚貝と玉ねぎなどの野菜を煮込んだアメリカのスープです。後期、完了期の子どもたちにはハンバーグのかわりにハンバーグ、ニューヨークチーズケーキのかわりに蒸しパンを提供します。

魚を食べよう!  
 秋から冬にかけて魚が美味しい季節になります。魚は体を作るためのたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにするDHA、EPAも多く含まれています。献立を参考にしたり、スーパーの売り場をチェックしてみてくださいね!

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。