



# 10月のきゅうしょくこんだてひょう

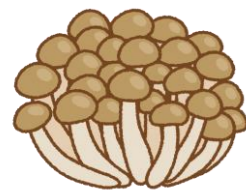


日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量 0.1.2歳児栄養量	おやつ	補食
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
2月	ごはん ねぎとしいたけのすまし汁 サバのごま味噌焼き ひじきのマヨ和え りんご	米 三温糖 ごま 油	鯉節 さば 味噌 ひじき ツナ 鶏肉 チーズ	ねぎ しいたけ きゅうり 人参 りんご 玉ねぎ ビーマン	573/29.1	ミートソースマカロ ニ 麦茶	おにぎり フルーツ
					393/19.1		
3日	ごはん かぶと油揚げの味噌汁 鶏ひき肉のパン粉焼き フレンチサラダ みかん	米 塩こうじ パン粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 バター	油揚げ 鯉節 味噌 鶏肉 粉チーズ 牛乳	かぶ きゃべつ きゅうり 人参 みかん	505/20.2	じゃがもち 牛乳	おにぎり フルーツ
					368/15.2		
4日	マーボー丼 しめじときゃべつのスープ 春雨サラダ 梨	米 三温糖 ごま油 春雨 食パン	豆腐 豚肉 味噌 コンソメ チーズ 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ しめじ きゃべつ もやし きゅうり 梨	555/21.0	チーズロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					423/15.7		
5日	ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁 鶏肉のBBQ焼き がんもの煮物 柿	米 じゃがいも 塩こうじ 三温糖 さつまいも 油	鯉節 味噌 鶏肉 がんもどき 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ りんご たけのこ 人参 いんげん 柿	619/28.9	大学芋 牛乳	おにぎり フルーツ
					423/18.2		
6日	ごはん なすと玉ねぎの味噌汁 肉豆腐 スティックサラダ みかん	米 しらたき 三温糖 ごま油 油 グラニュー糖	鯉節 味噌 豚肉 豆腐 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 みかん りんご	560/20.0	りんご蒸しパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					404/14.4		
7日	ごはん わかめとねぎのすまし汁 鶏肉の西京焼き ほうれん草のお浸し カルピス寒天	米 塩こうじ 三温糖	鯉節 鶏肉 味噌 カルピス	わかめ ねぎ ほうれん草 人参 塩昆布 きゅうり	420/14.1	塩昆布おにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	おにぎり フルーツ
					319/10.9		
9月	<b>スポーツの日</b>						
10日	ごはん きゃべつとしいたけの味噌汁 豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 梨	米 塩こうじ 三温糖 さつまいも パン生地	鯉節 味噌 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	きゃべつ しいたけ 玉ねぎ ビーマン 生姜 梨 コーン	461/17.4	ピザパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					346/13.2		
11日	ごはん 豆腐としめじの味噌汁 鮭のオニオン焼き 筑前煮 柿	米 塩こうじ こんにやく 三温糖 小麦粉 バター	豆腐 鯉節 味噌 鮭 鶏肉 牛乳	しめじ 玉ねぎ ごぼう 人参 たけのこ いんげん しいたけ 柿	514/30.0	ショートブレッド 牛乳	おにぎり フルーツ
					354/18.6		
12日	食パン しいたけと玉ねぎのスープ コロッケ ブロッコリーのサラダ みかん	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 オリーブ油 三温糖 米 ごま	コンソメ 鶏肉 しらす	しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 みかん きゅうり	472/13.7	しらすおにぎり 漬物・麦茶	おにぎり フルーツ
					336/9.9		
13日	ごはん けんちん汁 鶏肉の塩こうじ焼き きゃべつの昆布和え りんご	米 塩こうじ パン生地 三温糖 バター	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ きゃべつ きゅうり 塩昆布 りんご かぼちゃ	536/24.9	かぼちゃパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					393/18.6		
14日	ごはん ねぎとなすの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め もやしのナムル 梨	米 塩こうじ 油 三温糖 ごま油	鯉節 味噌 豚肉 ヨーグルト	ねぎ なす ビーマン 玉ねぎ 人参 もやし 梨 みかん缶	452/16.4	みかんヨーグルト クッキー・麦茶	おにぎり フルーツ
					340/12.5		
16日	ごはん しめじとほうれん草の味噌汁 豚肉のカレー炒め じゃがバター 柿	米 塩こうじ 油 三温糖 じゃがいも バター	鯉節 味噌 豚肉 牛乳	しめじ ほうれん草 玉ねぎ ビーマン 人参 柿 パナナ	524/16.6	パナナフィン 牛乳	おにぎり フルーツ
					386/12.5		

日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量 0.1.2歳児栄養量	おやつ	補食
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
17日	ごはん 麩としいたけのすまし汁 かじきのステーキ きゅうりの酢の物 納豆 りんご	米 麩 塩こうじ 三温糖 パン生地	鯉節 かじき 納豆 鶏肉 チーズ 牛乳	しいたけ 玉ねぎ りんご きゅうり わかめ しょうが 海苔	533/27.8	照り焼きチキンパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					388/20.7		
18日	ナポリタン コーンときゃべつスープ コロコロサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ 薄力粉 三温糖 じゃがいも オリーブ油 バイシート バター	鶏肉 コンソメ チーズ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン きゃべつ きゅうり フルーツ缶 りんご	406/14.8	アップルパイ 牛乳	おにぎり フルーツ
					312/11.4		
19日	ごはん 大根とわかめの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き れんこんのきんぴら みかん	米 塩こうじ ごま油 三温糖 食パン	鯉節 味噌 鶏肉 ツナ缶 牛乳	大根 わかめ 玉ねぎ れんこん ビーマン 人参 みかん	519/21.2	ツナマヨロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					375/15.8		
20日	ごはん なめことねぎの味噌汁 肉じゃが ただききゅうり 梨	米 じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油 小麦粉 バター	豆腐 鯉節 味噌 豚肉 牛乳	なめこ ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり もやし 梨	496/15.5	クッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					362/11.1		
21日	ごはん ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め きゃべつのゆかり和え りんご	米 塩こうじ 三温糖	鯉節 味噌 豚肉	ほうれん草 玉ねぎ ビーマン きゃべつ きゅうり りんご	483/15.0	わかめおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	おにぎり フルーツ
					356/11.0		
23日	ドライカレー わかめとねぎのスープ 秋野菜のグリル パナナ	米 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 さつまいも	鶏肉 豚肉 コンソメ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ グリーンピース わかめ ねぎ れんこん ブロッコリー パナナ	497/16.3	さつまいもチーズサン ド 牛乳	おにぎり フルーツ
					361/12.2		
24日	ごはん 春雨とコーンスープ ホイコーロー かぼちゃの甘煮 みかん	米 春雨 三温糖 中力粉 油 片栗粉	コンソメ 豚肉 味噌 鶏肉	コーン 玉ねぎ ビーマン きゃべつ にんにく 生姜 人参 かぼちゃ みかん たけのこ しいたけ	582/16.0	肉まん 麦茶	おにぎり フルーツ
					393/11.9		
25日	ごはん なすともやしの味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草の海苔和え 梨	米 塩こうじ 片栗粉 油 三温糖 パン生地 バター グラニュー糖	鯉節 味噌 鶏肉 牛乳	なす もやし 生姜 にんにく ほうれん草 きゃべつ 人参 海苔 梨	563/21.5	シュガーパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					395/16.3		
26日	ごはん かぶとほうれん草のすまし汁 さわらの西京焼き 根菜ソテー りんご	米 塩こうじ 三温糖 バター 小麦粉	鯉節 さわら 味噌 牛乳	かぶ ほうれん草 れんこん ごぼう 人参 しめじ いんげん りんご	481/19.0	さくさくクッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					353/14.3		
27日	まるばん えのきときゃべつのスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み 白菜のサラダ 柿	パン 塩こうじ 三温糖 バター オリーブ油 米 もち米	コンソメ 鶏肉 味噌 チーズ	えのき きゃべつ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 人参 トマト缶 白菜 きゅうり 柿	502/19.2	五平餅 チーズ・麦茶	おにぎり フルーツ
					360/14.0		
28日	スタミナ丼 麩とねぎの味噌汁 ほうれん草のナムル 梨	米 三温糖 ごま油 片栗粉 麩 ごま油	鶏肉 鯉節 味噌	玉ねぎ 人参 いら にんにく 生姜 ねぎ ほうれん草 もやし 梨	367/14.5	ぶどうゼリー ウエハース・麦茶	おにぎり フルーツ
					277/11.3		
30日	ごはん 人参と玉ねぎスープ 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 みかんヨーグルト	米 パン粉 塩こうじ 三温糖 ごま油 厚揚げ ヨーグルト パン生地	コンソメ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 ひじき 厚揚げ ヨーグルト じゃこ チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん みかん缶	622/25.6	じゃこチーズパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					463/19.3		
31日	かぼちゃパン もやしとわかめのスープ 鶏肉のチーズ焼き ツナと大根のサラダ りんご	パン 塩こうじ ごま油 三温糖	コンソメ 鶏肉 チーズ ツナ缶	もやし わかめ 大根 きゅうり りんご 玉ねぎ ビーマン 人参 海苔 グリーンピース	463/20.7	チキンライス チーズ・麦茶	おにぎり フルーツ
					388/15.5		

きゅうしょくだより

きのこのなまえいくつ知っているかな？



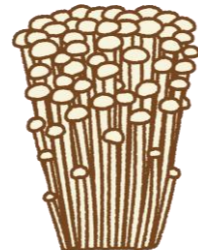
しめじ



しいたけ



えりんぎ



えのき

## 保護者のみなさまへ

きのこ類はビタミン類や食物繊維がとても豊富！  
ぜひ、ご家庭のお食事にも取り入れてみてくださいね。

### 〈きのこの栄養を逃がさないコツ〉

- ・なるべく洗わない  
→きのこの水溶性ビタミンが流されてしまうことも。  
土汚れなどはキッチンペーパーなどで拭くか、軽く水洗い程度がおすすめです。
- ・火加減は強めに  
→長時間加熱しすぎると、栄養が損なわれて水っぽい仕上がりになってしまいます。  
強めの火加減で水分を飛ばすように香ばしく炒めるのがポイント。

