



# 10がつのきゅうしょくこんだてひょう

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	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	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/食塩	
1	水	ごはん にらの味噌汁 鶏肉のピザ焼き ひじきのサラダ 梨	じゃがもち 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも バター	鶏肉 チーズ ひじき	にら 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 きゃべつ コーン 梨	427/18.9/1.2 319/14.6/0.9	おにぎり フルーツ
2	木	さつまいもごはん 豆腐のすまし汁 サーモンの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら りんご	お麩ラスク 牛乳	さつまいもの 米 きび砂糖 油 こんにゃく 麩 バター	豆腐 サーモン 牛乳	万能ねぎ 大根 人参 絹さや りんご	572/25.9/22.8 417/19.2/0.9	おにぎり フルーツ
3	金	ハヤシライス もやしのスープ 大根サラダ 柿	チーズパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン	豚肉 コンソメ チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ もやし ほうれん草 きゅうり 人参 大根 柿	644/21.2/2.9 508/16.6/2.3	おにぎり フルーツ
4	土	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 食パン	わかめ 鶏肉	長ねぎ ほうれん草 もやし フルーツ	467/17.0/1.6 331/12.0/1.1	おにぎり フルーツ
5	日							
6	月	ごはん しいたけの味噌汁 豚肉の生姜焼き しらすときゅうりのごま酢和え 梨	お月見 スイートポテト 牛乳	米 きび砂糖 油 さつまいも バター	油揚げ 豚肉 しらす 牛乳	しいたけ 玉ねぎ ビーマン きゅうり もやし 人参 梨	508/17.7/1.2 368/13.1/0.9	おにぎり フルーツ
7	火	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 バナナ	きつねうどん 麦茶	米 きび砂糖 油 うどん	豆腐 鶏肉 ちくわ 油揚げ	万能ねぎ 切干大根 人参 いんげん バナナ 長ねぎ	463/19.4/1.8 352/15.1/1.4	おにぎり フルーツ
8	水	ごはん なめこの味噌汁 サーモンのオニオン焼き 卵の花 柿	シュガーパイ 牛乳	米 きび砂糖 油 パイシート バター	豆腐 サーモン おから 油揚げ 牛乳	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう いんげん 柿	721/24.7/1.7 548/18.9/1.3	おにぎり フルーツ
9	木	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 りんご	しらすおにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 油 米	豚肉 ちくわ わかめ しらす	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	444/15.8/2.4 334/11.8/1.8	さつまいも マッシュ フルーツ
10	金	マーボー丼 しめじのスープ 春雨サラダ 梨	お麩ラスク (のり塩バター) 牛乳	米 きび砂糖 油 春雨 麩 バター	豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ しめじ 万能ねぎ もやし きゅうり 人参 梨	593/22.5/1.5 447/16.6/1.2	おにぎり フルーツ
11	土	ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉の磯辺チーズ焼き ほうれん草のナムル フルーツ	お好みマカロニ 麦茶	米 油 マカロニ きび砂糖	油揚げ 鶏肉 チーズ	干しいたけ ほうれん草 もやし フルーツ	479/19.3/1.1 354/14.6/0.8	おにぎり フルーツ
12	日							
13	月							
14	火	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のオーロラソース ブロッコリーサラダ 梨	たぬきうどん 麦茶	米 油 きび砂糖 うどん	鶏肉	なす 玉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし 万能ねぎ 梨	541/17.3/2.4 376/13.4/1.9	おにぎり フルーツ
15	水	ごはん えのきのすまし汁 回鍋肉 わかめの中華サラダ バナナ	チーズサンド 麦茶	米 きび砂糖 油 食パン	豚肉 わかめ チーズ	えのき ほうれん草 玉ねぎ ビーマン きゃべつ 人参 もやし きゅうり コーン バナナ	463/15.4/1.7 331/11.0/1.2	おにぎり フルーツ

給食だより

きのこの なまえあてに ちょうせん！！



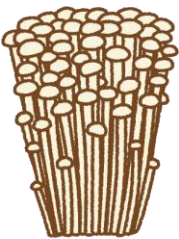
しいたけ



しめじ



えりんぎ



えのき

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給 食	おやつ	主な食品			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	
16	木	ごはん 厚揚げの味噌汁 サーモンのパン粉焼き れんこんのきんぴら りんご	マカロニきなこ 麦茶	米 油 きび砂糖 マカロニ	厚揚げ サーモン チーズ 鶏肉	大根 れんこん 人参 いんげん 柿	おにぎり フルーツ
17	金	ごはん じゃがいもの味噌汁 しゅうまい ほうれん草のごま和え 梨	フルーツヨーグルト (コーンフレーク入り) 麦茶	米 じゃがいも きび砂糖 しゅうまいの皮 コーンフレーク	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 もやし 人参 梨 バナナ みかん缶	おにぎり フルーツ
18	土	ごはん わかめの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き 茄子のオイスターソース炒め フルーツ	シュガートースト 麦茶	米 麴 油 食パン バター	わかめ 鶏肉	玉ねぎ なす 人参 ビーマン フルーツ	おにぎり フルーツ
19	日						
20	月	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉のケチャップ炒め ジャガバター バナナ	かけうどん 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも バター うどん	油揚げ 豚肉	白菜 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ バナナ ほうれん草 長ねぎ	おにぎり フルーツ
21	火	ごはん かぶの味噌汁 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ りんご	ジャムサンド 牛乳	米 油 食パン	鶏肉 チーズ 牛乳	かぶ ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 人参 りんご	おにぎり フルーツ
22	水	ナポリタン チンゲン菜のスープ カラフルサラダ ミルクゼリー 誕生会	レーズン入り スイートポテト 麦茶	スパゲッティ きび砂糖 油 さつまいも バター	鶏肉 コンソメ 牛乳 アガー	玉ねぎ ビーマン チンゲン菜 きゃべつ きゅうり パプリカ みかん缶 レーズン	おにぎり フルーツ
23	木	豚丼 もやしの味噌汁 ブロッコリーの塩昆布和え 柿	ツナサンド 牛乳	米 しらたき きび砂糖 食パン	豚肉 塩昆布 ツナ 牛乳	玉ねぎ グリンピース もやし にら ブロッコリー きゃべつ 人参 柿 きゅうり	おにぎり フルーツ
24	金	ごはん 大根の味噌汁 かじきのステーキ そぼろ肉じゃが 梨	キャロットマフィン 牛乳	米 きび砂糖 じゃがいも 油 バター	かじき 鶏肉 牛乳	大根 小松菜 玉ねぎ りんご 人参 グリンピース 梨	おにぎり フルーツ
25	土	ごはん 玉ねぎのスープ 鶏肉のごま味噌焼き きゃべつのゆかり和え りんご	おかかチーズ おにぎり 麦茶	米 油	鶏肉 チーズ	玉ねぎ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 りんご	おにぎり フルーツ
26	日						
27	月	ごはん 豆腐の味噌汁 サーモンの塩こうじ焼き ひじきの煮物 バナナ	わかめうどん 麦茶	米 きび砂糖 油 うどん	豆腐 サーモン ひじき 厚揚げ わかめ	万能ねぎ 人参 いんげん バナナ 長ねぎ	おにぎり フルーツ
28	火	ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 柿	シュガーパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地 バター	鶏肉 牛乳	小松菜 えのき きゅうり 人参 柿	おにぎり フルーツ
29	水	ごはん 油揚げの味噌汁 かれの野菜あんかけ ほうれん草の海苔和え りんご	おさつパイ 牛乳	米 きび砂糖 パイシート さつまいも バター	油揚げ かれい 牛乳	もやし 玉ねぎ えのき 人参 いんげん ほうれん草 きゃべつ りんご	おにぎり フルーツ
30	木	ドライカレー しめじのスープ フレンチサラダ みかん	バナナマフィン 牛乳	米 油 きび砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ チンゲン菜 きゃべつ きゅうり パプリカ みかん バナナ	おにぎり フルーツ
31	金	にんじんまるパン オニオンスープ 鶏肉のBBQ焼き ツナサラダ 梨	ハロウィंकッキー 牛乳	まるばん きび砂糖 油 バター	コンソメ 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ コーン りんご きゃべつ きゅうり 梨	おにぎり フルーツ

## 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。

