



10がつのきゅうしょくこんだてひょう

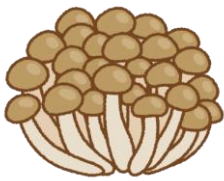
日	曜日	給食	おやつ	主な食品			補食
				力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん にらの味噌汁 鶏肉のおろしソース ほうれん草ときのこのソテー バナナ	チーズパン 麦茶	米 バター 食パン生地	鶏肉 チーズ	にら 玉ねぎ 大根 ほうれん草 しめじ えのき パナナ	おにぎり フルーツ
2	金	マーボー丼 小松菜のスープ 春雨サラダ みかん（初物）	お麩ラスク （シュガーバター） 牛乳	米 春雨 麩 バター	豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 小松菜 コーン もやし きゅうり 人参 みかん	おにぎり フルーツ
3	土	ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉のみそ焼き 大根のきんぴら フルーツ	きなこおにぎり 麦茶	米	鶏肉 さつま揚げ	ほうれん草 大根 人参 いんげん フルーツ	おにぎり フルーツ
4	日						
5	月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏ひき肉のカレーパン粉焼き きゃべつの昆布和え 梨	フライドポテト 麦茶	米 ジャガ芋	鶏肉 塩昆布	玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり 人参 梨	おにぎり フルーツ
6	火	ごはん 白菜の味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の海苔和え みかん	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 ホットケーキミックス かぼちゃフレーク	油揚げ 坊主銀宝 牛乳	白菜 玉ねぎ えのき 人参 いんげん ほうれん草 もやし みかん	おにぎり フルーツ
7	水	食パン 玉ねぎのスープ コロッケ 切干大根のサラダ バナナ	鮭わかめおにぎり 麦茶	食パン ジャガ芋 米	豚肉 鮭 わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 切干大根 きゅうり 人参 パナナ	さつまいも フルーツ
8	木	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き ジャーマンポテト 柿（初物）	ちんすこう 牛乳	米 ジャガ芋	さくら ウインナー 牛乳	小松菜 えのき 玉ねぎ 人参 柿	おにぎり フルーツ
9	金	ごはん 豆腐のすまし汁 回鍋肉 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ツナサンド 牛乳	米 食パン	豆腐 豚肉 ヨーグルト ツナ 牛乳	万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン きゃべつ 人参 ブロッコリー コーン きゅうり	おにぎり フルーツ
10	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	おかかおにぎり 麦茶	米	油揚げ わかめ 鶏肉 チーズ	ほうれん草 人参 フルーツ	おにぎり フルーツ
11	日						
12	月	スポーツの日					
13	火	ごはん しいたけのスープ 白身魚のマヨコーン焼き マーボーなす バナナ	ソーセージ マフィン 牛乳	米 ホットケーキミックス	坊主銀宝 豚肉 牛乳 ソーセージ	しいたけ 長ねぎ クリームコーン缶 なす 玉ねぎ パナナ	おにぎり フルーツ
14	水	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のピザ焼き ひじきの煮物 みかん	ジャムサンド 牛乳	米 食パン	鶏肉 チーズ ひじき ちくわ 牛乳	なす 小松菜 玉ねぎ ビーマン 人参 いんげん みかん	おにぎり フルーツ
15	木	ごはん えのきのすまし汁 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 バナナ	フルーツヨーグルト （コーンフレーク入り） 麦茶	米 コーンフレーク	豚肉 ヨーグルト	えのき ほうれん草 玉ねぎ ビーマン 人参 かぼちゃ バナナ みかん缶 白桃缶	おにぎり フルーツ

給食日より

きのこの なまえあてに ちょうせん！！



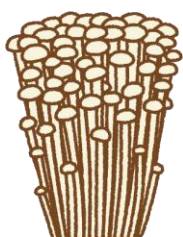
しいたけ



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			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/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/脂質/食塩	
16	金	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 柿	フライドポテト (のり塩) 麦茶	米 ジャガイモ	厚揚げ サーモン チーズ	玉ねぎ れんこん 人参 いんげん 柿	486/22.5/15.5/1.3 358/17.4/11.8/0.9	おにぎり フルーツ
17	土	ごはん わかめのすまし汁 のり塩チキン 茄子の味噌炒め フルーツ	チーズサンド 麦茶	米 食パン バター	わかめ 鶏肉 チーズ	しいたけ なす 玉ねぎ ピーマン フルーツ	230/17.9/14.6/1.7 398/13.9/11.6/1.4	おにぎり フルーツ
18	日							
19	月	ごはん かぶの味噌汁 しょうまい ほうれん草のごま和え 梨	ツナマヨパン 牛乳	米 シュウマイの皮 食パン生地	油揚げ 豚肉 ツナ 牛乳	かぶ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 梨	633/29.5/25.4/1.9 457/21.6/18.5/1.5	おにぎり フルーツ
20	火	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉のカレー炒め ジャガバター バナナ	セサミクッキー 牛乳	米 ジャガイモ バター	豚肉 牛乳	白菜 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 人参 バナナ	622/21.2/21.3/1.1 446/15.2/15.4/0.9	おにぎり フルーツ
21	水	ごはん チンゲン菜のスープ ミートローフ コールスローサラダ りんごゼリー 誕生日会	メロンパン トースト 牛乳	米 食パン バター	豚肉 豆腐 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ コーン グリーンピース きゃべつ きゅうり 人参 りんごジュース	596/24.3/22.2/1.7 428/17.9/15.8/1.3	おにぎり フルーツ
22	木	ごはん じゃがいもの味噌汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮 みかん	すいとん 麦茶	米 ジャガイモ こんにゃく	わかめ さば 鶏肉 豆腐 豚肉	ごぼう 人参 たけのこ いんげん みかん 白菜 長ねぎ	505/21.6/21.1/1.7 381/16.4/9.5/1.3	おにぎり フルーツ
23	金	和風スパゲッティ コーンのスープ カラフルサラダ バナナ	さつまいもごはん おにぎり 麦茶	スパゲッティ バター 米 さつまいも	鶏肉	しいたけ しめじ 玉ねぎ コーン ほうれん草 きゃべつ きゅうり パプリカ バナナ	422/13.0/7.5/1.4 320/10.1/6.0/1.0	サンドウィッチ フルーツ
24	土	豚丼 長ねぎのすまし汁 ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 しらたき 食パン バター	豚肉 塩昆布	玉ねぎ グリンピース 長ねぎ えのき ブロッコリー フルーツ	497/17.0/12.0/1.5 357/12.4/8.5/1.2	おにぎり フルーツ
25	日							
26	月	ごはん 大根の味噌汁 白身魚のステーキ ひじきのサラダ バナナ	おさつサモサ 牛乳	米 餃子の皮 さつまいも バター	坊主銀宝 ひじき 牛乳	大根 万能ねぎ 玉ねぎ りんご きゅうり 人参 きゃべつ バナナ	516/23.2/14.4/1.4 363/16.7/9.5/1.0	おにぎり フルーツ
27	火	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉の西京焼き 切干大根の煮物 ヨーグルト	コーンパン 牛乳	米 麴 食パン生地	鶏肉 さつまいも ヨーグルト 牛乳	小松菜 切干大根 人参 いんげん コーン	636/28.3/22.2/1.8 464/20.9/16.3/1.4	おにぎり フルーツ
28	水	ごはん 油揚げの味噌汁 サーモンのオニオン焼き ブロッコリーソテー バナナ	お好み焼きポテト 麦茶	米 ジャガイモ	油揚げ わかめ サーモン	玉ねぎ ブロッコリー 人参 しめじ バナナ	477/19.3/15.5/1.1 352/14.9/12.2/0.9	おにぎり フルーツ
29	木	ドライカレー しめじのスープ フレンチサラダ みかん	お麴ラスク (のり塩バター) 牛乳	米 麴 バター	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ 小松菜 きゃべつ きゅうり みかん	635/22.7/26.7/2.4 455/15.7/18.2/1.7	おにぎり フルーツ
30	金	にんじんまるパン オニオンスープ 鶏肉のBBQ焼き かぼちゃサラダ ぶどうゼリー ハロウィンメニュー	ハロウィंकッキー 牛乳	人参まるパン かぼちゃフレーク バター	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 りんご かぼちゃ 人参 きゅうり ぶどうジュース	537/23.6/23.0/1.7 390/17.1/16.5/1.2	おにぎり フルーツ
31	土	ごはん 大根の味噌汁 肉豆腐 三色ナムル フルーツ	たぬきおにぎり 麦茶	米 しらたき 揚げ玉	豚肉 豆腐	大根 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 人参 フルーツ	543/17.5/9.9/1.6 397/12.7/7.0/1.2	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。

