

令和3年10月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を養えるもの
1	金	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンブルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ほうれん草入りケーキ	米 あわ バター H.M 砂糖 サラダ油	豆腐 豚肉 卵 卵 ミルク	ごぼう キヤベツ ほうれん草 人参 パプリカ りんご
2	土	もずく丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 三温糖 醤油 菜種油 かたくり粉 パン	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ ネギ バナナ
4	月	スパゲティミートソース サラダ スープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 塩 醤油 オリーブ油	豚肉 粉チーズ 卵 鮭 鶏ガラ	茄子 ピーマン カリフラワー エリンギ ブロッコリー 青切みかん
5	火	かけっご勝つかレー フルーツヨーグルト ミルク	アイスクリームオン コーンフレーク 麦茶	米 パン粉 カレールウ 小麦粉 塩 醤油 菜種油	豚肩ロース肉 レバー 卵 ヨーグルト アイスクリーム	玉葱 人参 にんにく フルーツカクテル りんご
6	水	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 ベイクドポテト	米 酢 醤油 かたくり粉 じゃが芋 春雨 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン トマト きゅうり わかめ えのき茸 オレンジ
7	木	あわご飯 沖繩風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 巻き麩 酢 醤油 みそ ビスケット	豚肉 厚揚げ	小松菜 冬瓜 人参 ところてん 昆布 こんにゃく りんご
8	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 滑し汁 フルーツ ミルク	麦茶 フルーツサンド	米 あわ みそ 砂糖 塩 食パン 醤油 菜種油	鯖 ベーコン 卵 油揚げ 生クリーム ミルク	人参 白菜 玉葱 みかん缶 フルーツカクテル 梨
9	土	マーボ秋茄子丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 砂糖 みそ 醤油 ごま油 パン	豚肉 豆腐 ミルク	茄子 人参 舞茸 ネギ バナナ
11	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ ミルク	む 焼き芋	米 小麦粉 パン粉 みそ さつまいも 醤油 オリーブ油	鶏肉 納豆 粉チーズ 卵 ミルク	チンゲン 人参 コーン 切干大根 わかめ 梨
12	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ ミルク	む コーンフレーク	米 小麦粉 マカロニ 塩 コーンフレーク バター	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス オレンジ
13	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ ミルク	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 小麦粉 ごま油 米	鶏肉 ハム 卵 いなり揚げ	小麦粉 きゅうり しいたけ きざみのり りんご
14	木	あわご飯 ころも酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ ミルク	麦茶 マフィン	米 あわ 春巻きの皮 ホットケーキミックス ミロ	鶏肉 チーズ 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	水菜 セロリー たけのこ 玉葱 エリンギ ピーマン パイン
15	金	沖繩そば 小松菜の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュシーおにぎり	沖繩そば 塩 醤油 米 酢 砂糖 ドレッシング	豚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 かつおぶし	小松菜 人参 ネギ きゅうり には えのき茸 ひじき りんご
16	土	カレーライス フルーツ	麦茶 せんべい	米 カレールウ 菜種油 じゃが芋 せんべい	鶏肉 ミルク	人参 玉ねぎ りんご バナナ
18	月	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 スコーン	米 あわ かたくり粉 塩 醤油 ホットケーキミックス みそ	白身魚 ウインナー 卵 チーズ 豆腐 ミルク	ほうれん草 玉葱 ブロッコリー えのき茸 しめじ りんご
19	火	あわご飯 鶏照り焼き 野菜チャンブルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ パン 巻き麩 三温糖 醤油 ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ ミルク	南瓜 ピーマン キヤベツ 人参 玉葱 もやし にんにく 柿
20	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ ミルク	麦茶 油みそおにぎり	ロールパン 酢 砂糖 醤油 米 みそ ごま 小麦粉 バター	ツナ チーズ ハム 鶏ガラ 豚肉 ミルク	ごぼう トマト きゅうり 人参 小松菜 ネギ 焼きのり りんご
21	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ) ミルク	麦茶 タンナファクルー	米 あわ 砂糖 醤油 塩 小麦粉 粉黒糖 菜種油	豚三枚肉 おから 卵 豆腐 ミルク	人参 もやし 小松菜 ネギ わかめ しいたけ 青切みかん
22	金	弁当会	麦茶 ヨーグルトパイ	ビスケット バター 粉砂糖 ストベリーソース	ミルク 生クリーム ヨーグルト	レモン
23	土	タコライス フルーツ	麦茶 調理パン	米 ケチャップ 菜種油 パン	豚肉 チーズ ミルク	人参 玉葱 レタス バナナ
25	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 大学芋	米 あわ 砂糖 かたくり粉 さつまいも 黒ごま 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	冬瓜 玉葱 きゅうり ネギ 人参 グリンピース 梨
26	火	あわご飯 レバーフライのケチャップがらめ 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 チンピン	米 あわ 小麦粉 パン粉 醤油 ケチャップ 粉黒糖 ごま油	豚レバー 卵 ハム 豆腐 鶏ガラ ミルク	チンゲン ブロッコリー もやし 舞茸 トマト レタス オレンジ
27	水	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 デミグラスソース じゃが芋 塩 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉 卵 ミルク	トマト 玉葱 人参 コーン しめじ茸 バナナ オレンジ
28	木	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 パン みそ ごま 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク	人参 もやし 切干大根 インゲン アーサ 昆布 青切みかん
29	金	お誕生会メニュー	カルピス パースデーケーキ	パン パン粉 パースデーケーキ バター	豚肉 鶏肉 卵 ウインナー 鶏ガラ ミルク ベーコン	玉葱 人参 ひじき れんこん セロリー レタス きゅうり 梨
30	土	うどん フルーツ	麦茶 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ

栄養士 岸本弘子 作成

柿を食べると医者いらす！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAに多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和え物にもおすすめです。スティック状に切つてあげると、子どもも食べやすくなります。

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHA やブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB₁ 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)