



# 平成30年10月 献立表



勾金保育所

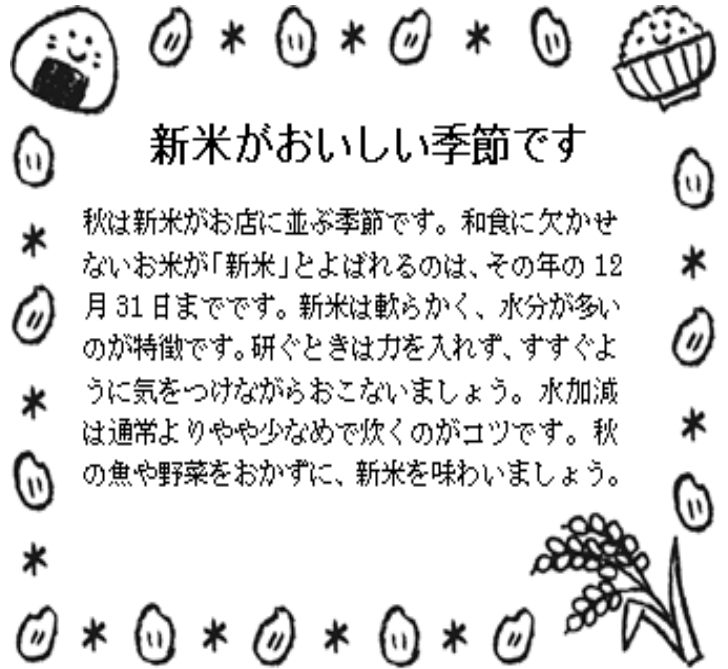
日 曜	献立名	おやつ	主な材料
1 月	けんちん汁 焼魚	ナイススティック 牛乳	鶏肉 しいたけ ごぼう 大根 人参 さつま芋 豆腐 玉ネギ 塩鯖 果物 ナイススティック 牛乳
2 火	春巻き 切昆布煮 味のり	マカロニ黄粉 牛乳	豚肉 ニラ 玉ねぎ 人参 筍 春雨 きくらげ 切昆布 ごぼう 大豆 厚揚げ 味のり 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
3 水	魚のホイル焼き きんちゃく卵 すまし汁	蒸しパン 牛乳	白身魚 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ しめじ えのき 油揚げ 卵 豆腐 おふ 小ネギ 果物 蒸しパンミック さつま芋 牛乳
4 木	コロッケ コールスロー みそ汁	ぶどうヨーク お菓子	合挽ミンチ じゃが芋 玉ネギ 人参 ハム キャベツ コーン きゅうり 厚揚げ 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
5 金	鶏の甘酢煮 五目煮豆 かきたま汁	フレンチドッグ 牛乳	鶏肉 大豆 ごぼう じゃが芋 人参 こんにゃく 大豆 玉ネギ 卵 えのき 果物 ホットケーキミックス 魚肉ソーセージ 牛乳
6 土	ミートスパゲッティ 温野菜 牛乳	フルーツ お菓子	合挽ミンチ トマト 玉ねぎ ピーマン 人参 スパゲッティ ブロッコリー 牛乳 果物 お菓子
8 月	体 育 の 日		
9 火	筑前煮 焼魚 みそ汁	オープンサンド 牛乳	鶏肉 人参 大根 ごぼう こんにゃく じゃが芋 厚揚げ 大豆 鮭 なす 玉ネギ 小ネギ 果物 卵 食パン 牛乳
10 水	魚のアンGRES 和え物 金時豆煮 味のり	ポテトもち 牛乳	赤魚 小麦粉 小松菜 人参 きゅうり キャベツ 卵 ちくわ 金時豆 味のり 果物 じゃが芋 片栗粉 牛乳
11 木	月見うどん 野菜のかき揚げ	お好み焼き 牛乳	うどん 鶏肉 卵 小ネギ かまぼこ 人参 玉ネギ ごぼう ピーマン さつま芋 果物 エビ イカ お好み焼き粉 牛乳
12 金	お弁当の日	お菓子の詰め合わせ ジュース	おかし ジュース
13 土	栗ご飯 みそ汁 漬物 牛乳	フルーツ お菓子	米 栗 豆腐 油揚げ 玉ネギ たくわん 牛乳 果物 お菓子
15 月	野菜カレー ゆで卵 サラダ	ケーキドーナツ 牛乳	豚肉 人参 じゃが芋 玉ネギ 卵 マカロニ きゅうり コーン 果物 ケーキドーナツ 牛乳
16 火	煮込みハンバーグ みそマヨ和え コンソメスープ	ソフトクリームヨーク お菓子	合挽ミンチ 玉ネギ 卵 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 果物 ヨーグルト お菓子
17 水	魚のミンチ揚げ 切干大根煮	黄粉団子 牛乳	魚のミンチ 人参 ピーマン 卵 ごぼう 切干大根 大豆 ちくわ しいたけ 果物 白玉粉 団子粉 黄粉 牛乳
18 木	ポークピカタ 酢の物 みそ汁	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 卵 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 さつま芋 玉ネギ 小ネギ 果物 ぼたぼた焼き 牛乳
19 金	<誕生日会> チキン南蛮 サラダ 煮物	ショートケーキ 牛乳	鶏肉 卵 きゅうり らっきょ スパゲッティ じゃが芋 人参 トマト シーチキン 果物 ケーキ 牛乳
20 土	焼スパ ウィンナー 牛乳	フルーツ お菓子	豚肉 スパゲッティ 人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ ウィンナー 牛乳 お菓子 果物
22 月	豚汁 焼魚	手作りラスク 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ごぼう 豆腐 こんにゃく しめじ さつま芋 小ネギ 塩鯖 果物 食パン 牛乳
23 火	グラタン ひじき煮 小女子	いちごヨーク お菓子	鶏肉 玉ネギ チーズ ひじき 人参 大豆 ごぼう 油揚げ 小女子 果物 イチゴヨーグルト お菓子
24 水	魚の竜田揚げ 酢の物 中華スープ	チーズチヂミ 牛乳	赤魚 小麦粉 小松菜 人参 きゅうり キャベツ 卵 ちくわ 玉ネギ 小ネギ 果物 チーズ ニラ 牛乳
25 木	肉じゃが ちくわの変わり揚げ 煮卵 すまし汁	ルヴァン 牛乳	牛肉 じゃが芋 人参 玉ネギ 糸こんにゃく ちくわ 小麦粉 青のり 卵 豆腐 小ネギ 果物 ルヴァン 牛乳
26 金	野菜ちゃんぽん 鶏肝煮	フライドポテト 牛乳	豚肉 ちゃんぽん麺 えび いか キャベツ チンゲン菜 人参 玉ネギ ピーマン うずら かまぼこ 鶏肝 しょうが 果物 じゃが芋 牛乳
27 土	わかめご飯 ちくわの甘辛煮 みそ汁 牛乳	フルーツ お菓子	米 ちくわ 豆腐 玉ネギ 人参 小ネギ 牛乳 お菓子 果物
29 月	ハヤシライス ゆで卵 サラダ	ジャムサンド 牛乳	牛肉 玉ネギ 人参 しめじ 卵 きゅうり キャベツ コーン 果物 食パン イチゴジャム 牛乳
30 火	鶏天 拌三絲 みそ汁	ふかし芋 牛乳	鶏肉 ハム きゅうり 人参 しいたけ 春雨 大根 油揚げ 小ネギ 果物 さつま芋 牛乳
31 水	魚の味噌煮 ポテトサラダ わかめスープ	カステラ 牛乳	鯖 じゃが芋 人参 シーチキン きゅうり コーン 玉ネギ わかめ 果物 カステラ 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。※ご飯、又はおやつで毎日フルーツを提供しています。

## ☆食事調査のお願い☆

食育についてのアンケートを配布しています。  
提出期限は10月12日です。

ご協力、よろしくお祈いします！

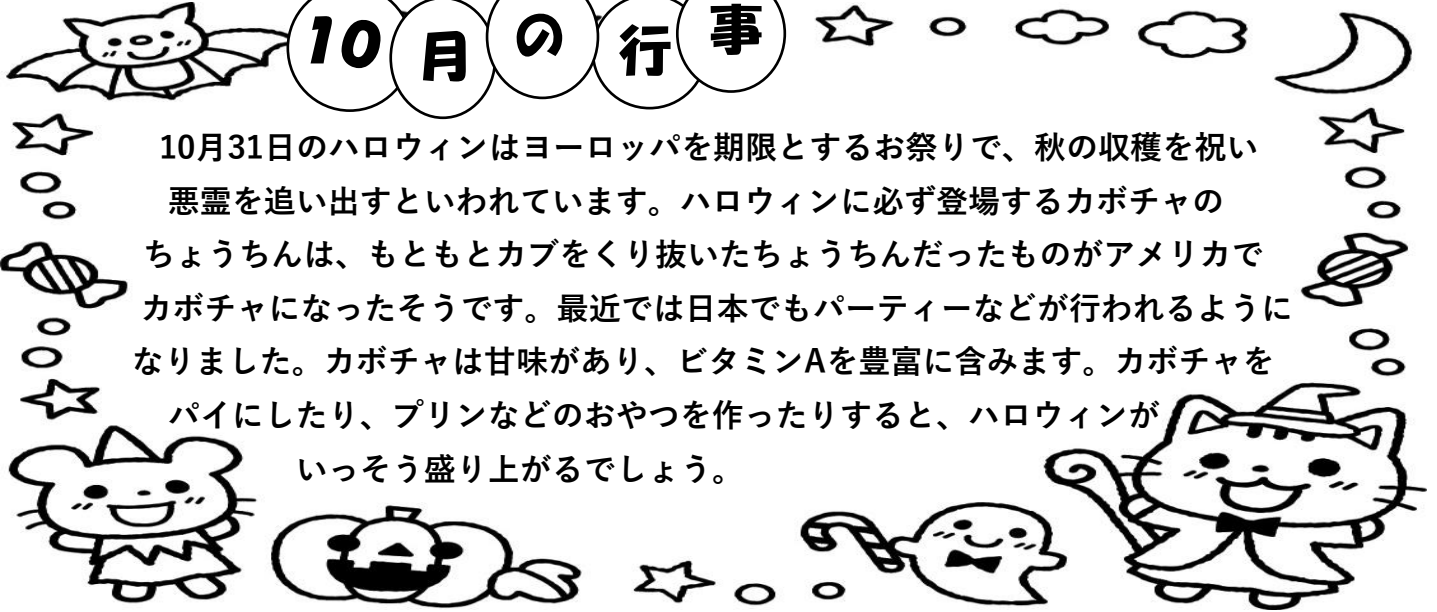


## 新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこなひましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずひ、新米を味わひましょう。

## 10月の行事

10月31日のハロウインはヨーロッパを期限とするお祭りで、秋の収穫を祝ひ悪霊を追い出すといわれています。ハロウインに必ず登場するカボチャのちょうちは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりまひた。カボチャは甘味があり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウインがいっそう盛り上がるでしょう。



## おしらせ

11日(木)と26日(金)は麺の日です。ご飯はいりません。よろしくお祈いします！

## 秋の遠足

10月12日(金)は給食がありません。お弁当をお祈いします！

