



給食だより



夏の暑さが少しずつ和らぎ、秋の訪れを感じるようになってきました。秋といえば『食欲の秋』です。野菜や果物が甘く美味しい季節になります。

10月の献立には、旬の野菜や果物をたくさん使っています。おうちでも旬の食材を味わって、実りの秋を楽しんでいきましょう。

今月はお芋掘りがあります。みんなが収穫したさつまいもをたくさん使っていく献立にしているので楽しみにしてくださいね。

10月の旬の食材

- ・さつまいも ・さと芋 ・きのこ類 ・人参 ・かぼちゃ
- ・栗 ・柿 ・りんご ・梨 ・さんま などなど…

幼児さんに聞いてみた！

★好きな給食献立ランキング★

- | | |
|----------|----------|
| 1 野菜ラーメン | 4 ハヤシライス |
| 2 カレーライス | 5 コーンスープ |
| 3 パン | 5 梅干し |

※5位は同率でした。

- その他
- | | | | | |
|----------------|-----------|---------|-----|------|
| ★焼き南瓜 | ★お芋 | ★鶏肉 | ★お肉 | ★トマト |
| ★焼きそば | ★白ご飯 | ★魚 | ★鯖 | ★うどん |
| ★ブロッコリー (そのまま) | | ★チキンライス | | |
| ★スタミナ寿司 | ★味噌汁 (人参) | ★焼きじゃが | | |

幼児さんの好きな給食ランキングを調査しました。第一位は不動の**野菜ラーメン**！！第二位**カレーライス**、第三位**パン**と人気メニューがランクインしました。その他も、納得のメニューから意外なメニューまで…今後の給食に生かしていきます！！

コロナ禍では色々な事が制限され、お友達と笑い合いながら給食を食べることも出来ない日々が続きましたね。みんなに笑顔で給食を食べてもらえることの大切さをあらためて感じる日々になりました。

これからも楽しみにしてもらえようような給食を提供していきたいと思しますので、よろしくお願ひします！！

10月の予定献立



日付	曜日	昼食	材料	おやつ
2	月	・ごはん ・鮭の塩麹焼き ・小松菜と厚揚げの煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鮭 (塩麹、酒) ・小松菜、白菜、厚揚げ、人参 (醤油、砂糖、みりん、酒) ・豆腐、わかめ、ねぎ (味噌)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
30		・ごはん ・秋刀魚のかば焼き ・小松菜と厚揚げの煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・秋刀魚 (醤油、砂糖、みりん、酒、生姜、片栗粉、油) ・小松菜、白菜、厚揚げ、人参 (醤油、砂糖、みりん、酒) ・豆腐、わかめ、ねぎ (味噌)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
16	火	・ロールパン ・クリームシチュー	・ロールパン ・鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、ブロッコリー (ホワイトルウ、牛乳、塩胡椒、小麦粉)	・牛乳、3日・栗ごはんおにぎり (精白米、胚芽米、甘栗、酒、塩) 17日・ゆかりおにぎり (精白米、胚芽米、ゆかり、塩)
3		・りんごとキャベツのサラダ ・ロールパン ・グラタン	・りんご、キャベツ、胡瓜 (オリーブ油、塩胡椒、砂糖、酢) ・ロールパン ・鶏肉、人参、玉葱、南瓜、マカロニ、ブロッコリー、パン粉、チーズ (ホワイトソース、牛乳、塩胡椒、小麦粉)	・牛乳 ・おはぎ (精白米、もち米、こしあん、きな粉、塩)
17	水	・りんごとキャベツのサラダ ・わかめスープ	・りんご、キャベツ、胡瓜 (オリーブ油、塩胡椒、砂糖、酢) ・わかめ、コーン (鶏ガラ)	・牛乳 ・豆のおやき (小麦粉、甘納豆)
4		・ごはん ・鶏の照焼き ・金平ごぼう	・精白米、胚芽米 ・鶏肉 (醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉) ・牛蒡、蓮根、さつまいも、人参、糸こんにゃく、胡麻 (醤油、みりん、砂糖、胡麻油、酒)	・牛乳 ・豆のおやき (小麦粉、甘納豆)
18	お弁当の日	・味噌汁	・玉葱、キャベツ、ねぎ (味噌)	・牛乳 ・かぼちゃのコロコロドーナツ (ホットケーキミックス、砂糖、かぼちゃ、豆腐、粉糖、油、卵)
5	木	・秋野菜のハヤシライス ・フルーツカクテル	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、南瓜、玉葱、しめじ、蓮根 (ハヤシライスルウ、ケチャップ、ウスターソース、塩胡椒) ・黄桃缶、みかん缶、パイナップル缶	・牛乳 ・カスタードリング
19		・ごはん ・鶏のから揚げ ・マカロニサラダ ・野菜スープ ・果物	・精白米、胚芽米 ・鶏肉 (醤油、みりん、酒、にんにく、生姜、片栗粉、油) ・マカロニ、人参、胡瓜、キャベツ、ハム (マヨドレ、塩胡椒、砂糖) ・じゃが芋、玉葱、人参 (コンソメ)	・牛乳 ・豆腐のガトーショコラ (小麦粉、砂糖、ココア、豆腐、豆乳、オリーブ油、BP、ドーナツシュガー)
6	金	・ごはん ・ちくわのマヨ焼き ・切り干し大根の煮物	・精白米、胚芽米 ・ちくわ (マヨドレ、青のり) ・切り干し大根、人参、油揚げ、三度豆 (醤油、みりん、砂糖、酒)	・牛乳 6日・焼き芋 (さつまいも) 20日・ふかし芋 (さつまいも、塩)
20		・味噌汁	・玉葱、小松菜、麩 (味噌)	
7	土	・ミートスパゲティ	・スパゲティ、豚ミンチ、玉葱、人参、カットトマト缶 (ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ、塩胡椒、オリーブ油)	・牛乳 ・お菓子
21		・果物 ・コンソメスープ	・果物 ・キャベツ、人参、玉葱 (コンソメ、塩胡椒)	
23	月	・鮭ごはん ・おでん	・精白米、胚芽米、鮭、炒り胡麻、刻み海苔 ・大根、じゃが芋、人参、こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、ウインナー (醤油、みりん、酒、砂糖)	・牛乳 ・野菜スティック (胡瓜、人参、さつまいも、味噌、砂糖、酒)
10		・味噌汁	・玉葱、人参、ほうれん草 (味噌)	
24	火	・野菜ラーメン	・中華麺、焼き豚、キャベツ、玉葱、人参、もやし、コーン (ウェイパー、鶏ガラ、塩胡椒、醤油、ごま油、にんにく、生姜)	・牛乳 ・フレンチトースト (バケット、卵、砂糖、牛乳)
11		・焼き南瓜 ・チーズ	・南瓜 (塩、油) ・鉄チーズ	
25	水	・ごはん ・厚揚げのカレー炒め	・精白米、胚芽米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白葱 (カレールウ、酒、醤油、ケチャップ、塩胡椒、にんにく、生姜)	・牛乳 ・おからケーキ (おから、小麦粉、BP、卵、砂糖、マーガリン)
12		・胡瓜の中華漬け ・きのこ汁	・胡瓜、人参、すり胡麻 (醤油、砂糖、みりん、酢、胡麻油) ・えのき、なめ茸、しめじ、大根、人参 (醤油)	
26	木	・ごはん ・筑前煮 ・うどんサラダ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、人参、牛蒡、蓮根、里芋、三度豆 (醤油、みりん、砂糖、酒) ・乾麺、人参、キャベツ、胡瓜、油揚げ、干し椎茸 (醤油、酢、砂糖、みりん)	・牛乳 ・さつまいも餅 (さつまいも、米粉、砂糖、油、きな粉)
13		・すまし汁	・わかめ、玉葱、人参 (醤油)	
27	金	・ごはん ・鶏肉のパン粉焼き ・南瓜サラダ ・レタススープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉 (卵、小麦粉、パン粉、塩胡椒、油、好みソース、マヨドレ) ・南瓜、胡瓜、人参、ハム (マヨドレ、酢、塩胡椒) ・レタス、コーン、人参 (コンソメ)	・牛乳 ・梨 ・お菓子
14		・かきたまうどん ・さつまいもの甘煮 ・果物	・乾麺、卵、人参、青葱、わかめ、蒲鉾、天カス (醤油、みりん、砂糖、塩、片栗粉) ・さつまいも (砂糖、醤油)	・牛乳 ・お菓子
28	土		・果物	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。

