



令和4年度

10がつこんだてひょう



綾東こども園

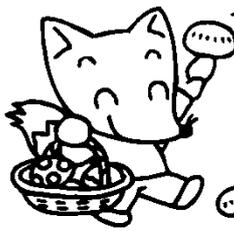
日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
3(月)	ハヤシライス スパゲティーサラダ チーズ	牛肉 チーズ ハム	マヨネーズ スパゲッティー	人参 玉ねぎ きゅうり グリンピース マッシュルーム	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
4(火)	アジフライ きゃべつのおかかあえ みそしる	鰯 豆腐 みそ かつお節	油 パン粉	きゅうり 人参 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ しめじ	スティックゼリー おかし ぎゅうにゅう	スティックゼリー おかし 牛乳
5(水)	マーボー豆腐 ちゅうかふうサラダ くだもの	豚ひき肉 ハム 豆腐	油 砂糖 ごま油 春雨	玉ねぎ ねぎ なら きゅうり 人参 きゃべつ	はちみつパン ジャムパン ぎゅうにゅう	食パン はちみつ マーガリン イチゴジャム 牛乳
6(木)	たきこみごはん とりてん レタスサラダ みそしる	ささみ あげ 豆腐 ハム わかめ	天ぶら粉 油 青しそドレ	人参 ごぼう しめじ きゅうり レタス ねぎ えのき	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
7(金)	かきあげ きりぼしだいこんナムル たまごスープ	豆腐 カニカマ 卵	天ぶら粉 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり ねぎ	なし おかし ぎゅうにゅう	なし おかし 牛乳
11(火)	ぶたのしょうがやき フレンチサラダ ちゅうかふうスープ	豚肉 ハム 豆腐 ベーコン	小麦粉 フレンチドレ	キャベツ きゅうり ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ	フルーツヨーグルト おかし	バナナ みかん缶 パン缶 ヨーグルト おかし
12(水)	とりにくとだいたいのあげに ブロッコリーサラダ みそしる	鶏肉 大豆 豆腐 ハム みそ	砂糖 ゴマドレ さつまいも	玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー ねぎ	せんべい オレンジ ぎゅうにゅう	せんべい オレンジ 牛乳
13(木)	しろみさかなのゴマさくさくやき きゃべつのおかかあえ すましじる	白身魚 塩昆布 豆腐	砂糖 ごま油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	ゼリー おかし ぎゅうにゅう	ぶどうジュース オレンジジュース 寒天 砂糖 牛乳
14(金)	カレーライス わかめとはるさめのあえもの バナナ	鶏肉 かまぼこ わかめ	油 ごま じゃがいも 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり グリンピース バナナ	おかし ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
17(月)	からあげ こんさいサラダ きゃべつのおスープ	鶏肉 ハム ベーコン 卵	油 ゴマドレ	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり ねぎ れんこん キャベツ	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
18(火)	お弁当の日				とうふドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 豆腐
19(水)	さばのみそに ごまあえ すましじる	さば みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	油 砂糖 ごま油	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 ねぎ	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 砂糖 水あめ 牛乳
20(木)	ちゃんぽんめん あげぎょうざ オレンジ	豚肉 豚ひき肉	中華麺 油	ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	おにぎり おちゃ	米 塩 さつまいも ごま お茶
21(金)	こおり豆腐とひきにくのもの コーンサラダ とうにゅうみそスープ	高野豆腐 鶏ひき肉 豆乳 みそ	砂糖 片栗粉 和風ドレ	しいたけ ほうれん草 人参 白菜 玉ねぎ レタス きゅうり 粒コーン	ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 牛乳 シロップ
24(月)	おでんふうに はるさめのすのもの バナナ	鶏肉 はんぺん	砂糖 春雨	大根 人参 バナナ きゅうり もやし	フライドポテト ぎゅうにゅう	じゃがいも 塩 油 牛乳
25(火)	てりやきチキン ひじきのもの みそしる	鶏肉 ひじき みそ 大豆 豆腐	油 砂糖 糸こんにゃく	人参 玉ねぎ えのき	フルーツポンチ せんべい	みかん缶 寒天 パン缶 ジュース 砂糖
26(水)	にくじゃが はくさいのツナマヨあえ りんご	牛肉 ツナ	マヨネーズ じゃがいも 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ インゲン りんご	セサミトースト ぎゅうにゅう	食パン ごま マーガリン 砂糖
27(木)	さけのちゃんちゃんやき もやしのナムル かきたまじる	鮭 卵 みそ	砂糖	きゃべつ 人参 しめじ もやし きゅうり えのき	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
28(金)	ハンバーグ かぼちゃのサラダ まじよのスープ	合ひき肉 卵 豆乳 豆腐	かぼちゃ パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	スティックゼリー おかし ぎゅうにゅう	スティックゼリー おかし 牛乳
31(月)	にくだんごのカレーに もやしサラダ チーズ	鶏ひき肉 卵 豆腐 チーズ	片栗粉 油 砂糖 ゴマドレ	人参 玉ねぎ しょうが きゅうり もやし	かぼちゃタルト ぎゅうにゅう	大豆粉 かぼちゃ 豆乳 ママレード 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

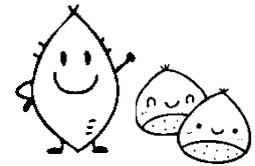
10月6日(木)と20日(水)は白ごはんは入りません。コップは持ってきてください

・お弁当の日はお箸をもってきてください。





10月給食だより



おいしく、正しいおやつ

子どもにとっておやつは摂りきれない栄養を補うという役割があります。しかし食べたいときに好きなだけ食べさせると、ごはんが食べられなくなってしまいます。おやつは時間と量をきちんと決めておくことが大切です。また、袋に入ったお菓子はそのままではなく、食べた量がわかるようにお皿に取り分けて出すようにしましょう。

野菜や果物も積極的に取り入れたいですね。10月はやはりこのお野菜！



かぼちゃのタルト

材料 4人分

○大豆粉	10g
○米粉	6g
A 片栗粉	10g
砂糖	6g
塩	適量
○ベーキングパウダー	1.2g
B 豆乳	12g
○油	6g
かぼちゃ (適当な大きさに切る)	100g
○豆乳	14g
C 粉寒天	1.2g
砂糖	8g
○米粉	4.8g
塩	適量
マーマレード	12g

準備

- ① タルト生地を作る。ボールに A を入れて混ぜ、B を加えてさらによく混ぜ合わせ、ひとかたまりにしておく。



作り方

- 1 かぼちゃを柔らかくなるまでレンジでチンする
- 2 1を熱いうちにマッシャーでつぶし、Cとひとつまみの塩を加えてよく混ぜる。
- 3 ①のタルト生地をオーブントレーに均一の厚さになるように伸ばし、フォークで数か所穴をあける
- 4 3に2をのせて広げ、表面をならしオーブンで焼く(180℃で20~30分)
- 5 加熱後、マーマレードを表面に塗り、少し冷めてから切り分ける。

