



令和6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
1(火)	さげときのこのみぞれに ブロッコリーのわふうサラダ みそしる	鮭 かにかま 豆腐 油揚げ みそ わかめ	油 砂糖	大根 ぶなびー エリンギ ブロッコリー 人参 コーン もやし 玉ねぎ ねぎ	☆きなこマフィン ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 卵 バター 砂糖 きなこ 牛乳
2(水)	ジャージャーめん もやしのナムル とりがらすープ	豚ミンチ肉 ちくわ みそ わかめ 豆腐	中華麺 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり キャベツ ねぎ えのき	☆おにぎり おちゃ	米 ちりめんじゃこ ゆかり お茶
3(木)	カレーライス ほうれんそうのサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	油 ごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ほうれん草 オレンジ	おかし プリン ぎゅうにゅう	おかし プリン 牛乳
4(金)	うどんかい 給食はありません	雨天の場合も給食はありません				
7(月)	チキンなんばんタルタルソース ブロッコリーのちりめんあえ すましじる	鶏肉 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ 豆腐	小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり まいたけ ねぎ もやし コーン	☆ジャムサンド ぎゅうにゅう	パン いちごジャム 牛乳
8(火)	しろみさかなのゴマさくさくやき きりぼしだいこんのすのもの とんじる	白身魚 かにかま みそ 豚肉	油 ごま 砂糖 パン粉 里芋	人参 切干大根 きゅうり ねぎ キャベツ ぶなびー ごぼう	せんべい なし ぎゅうにゅう	せんべい 梨 牛乳
9(水)	ぶたにくのカレーソテー キャベツのしおこんぶあえ たまごスープ	豚肉 塩昆布 豆腐 卵	砂糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ぶなびー ねぎ 白菜	☆フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	ジュース 寒天 砂糖 おかし 牛乳
10(木)	スパニッシュオムレツ はるさめのちゅうかサラダ コンソメスープ	ベーコン 卵 かにかま 豆腐	油 砂糖 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき ねぎ キャベツ コーン	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
11(金)	とりにくのレモンやき キャベツのフレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ ウインナー	油 砂糖 マヨネーズ マカロニ じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり もやし ぶなびー 玉ねぎ トマト缶 大根	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
15(火)	さげのオイスターてりやき もやしのごまサラダ みそしる	鮭 わかめ 油揚げ 豆腐 かにかま みそ	油 砂糖 ごま	人参 もやし きゅうり まいたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	☆スイートポテト ぎゅうにゅう	さつまいも 砂糖 バター 牛乳
16(水)	えだまめごはん ローストチキン スパゲティサラダ すましじる	枝豆 鶏肉 豆腐 油揚げ ハム 豆腐	油 砂糖 マヨネーズ スパゲティ	枝豆 きゅうり キャベツ 人参 えのき ねぎ 大根	せんべい かき ぎゅうにゅう	せんべい 柿 牛乳
17(木)	にくじゃが はるさめのいそあえ なっとう	豚肉 のり 納豆	油 じゃが芋 ごま 砂糖 春雨 こんにゃく	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ きゅうり	☆フルーツヨーグルト おかし	ヨーグルト みかん缶 バナナ パイナップル缶 おかし
18(金)	こうやどうふのたまごとし ブロッコリーみそマヨあえ りんご	高野豆腐 卵 鶏肉 ツナ みそ	油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン きゅうり りんご	せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳
21(月)	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース きゅうり キャベツ コーン	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
22(火)	しろみさかなのホイルやき ひじきのにももの はるさめスープ	白身魚 ひじき 大豆 油揚げ 豆腐	油 砂糖 バター 春雨	しめじ 人参 玉ねぎ 大根 玉ねぎ ぶなびー 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 豆腐
23(水)	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ とうにゅうみそスープ	豚肉 豆腐 かにかま みそ ベーコン 豆乳	油 砂糖 じゃが芋 ごま	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし 青じそ ねぎ えのき	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
24(木)	かぼちゃのシチュー もやしのあおじそサラダ オレンジ	鶏肉 ハム	かぼちゃ 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン もやし 青じそ きゅうり オレンジ	☆てづくりぱん ぎゅうにゅう	強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳
25(金)	かきあげ げんきなサラダ すましじる	ウインナー ツナ 鰹節 豆腐 油揚げ	さつま芋 油 砂糖 マヨドレ	人参 きゅうり キャベツ コーン まいたけ 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
28(月)	おでんふうに もやしのすのもの バナナ	鶏肉 厚揚げ ちくわ ハム	こんにゃく じゃが芋 油 砂糖	大根 人参 もやし きゅうり バナナ	せんべい プチゼリー ぎゅうにゅう	せんべい プチゼリー 牛乳
29(火)	ミートボール キャベツのおかかあえ とりがらすープ	豚ひき肉 鰹節 わかめ 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ねぎ まいたけ 白菜	☆かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 BP 卵 マシュマロ バター 砂糖 かぼちゃ 牛乳
30(水)	とりのしおやき きりぼしだいこんのもの かきたまじる	鶏肉 油揚げ 麩 卵 豆腐	油 砂糖 さつま芋	切干大根 人参 いんげん えのき ねぎ キャベツ 玉ねぎ	おかし ぶどう ぎゅうにゅう	おかし ぶどう 牛乳
31(木)	ハロウィンバーガー おぼけサラダ まじょのスープ	カジキ かにかま 牛乳	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ かぼちゃ 強力粉 バター 油	紫キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	☆スノーボール みかん ぎゅうにゅう	薄力粉 砂糖 バター みかん 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。

・☆のマークはてづくりおやつです

10月2日(水)は麺の日、16日(水)はごはんの日、31日(木)はパンの日です。

※幼児クラスの主食提供を希望されていない方は2日、16日、31日のみ白ご飯はおりません。

コップを持って来てください。





# 10月給食だより



「食欲の秋」「スポーツの秋」がやってきました。子供たちは楽しみながら運動会の練習に励んでいます。

10月といえば美味しい旬の食べ物がたくさんありますね。

給食でも秋の味覚を取り入れていきますので、ご家庭でもぜひ旬の食材を取り入れてみてください。

## 秋の野菜



**きのこ** ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれる。

**さつまいも** 食物繊維が豊富で便秘解消になる。

**かぼちゃ** ビタミンEが豊富で抗酸化作用があり、細胞を若く保つ。

**枝豆** たんぱく質が豊富で、筋肉や皮膚、髪の毛など体を構成してくれる。

## えだまめごはん

材料	おとな4人分
米	2合
酒	大さじ1./2
塩	小さじ1/4
枝豆	75g



### 作り方

- 1 米は洗って浸水させ酒を入れて炊く。
- 2 枝豆は、洗ってゆでてさやから出し、塩を混ぜておく。
- 3 炊きあがった1のご飯に、2の枝豆を混ぜたら出来上がり。