令和7年度

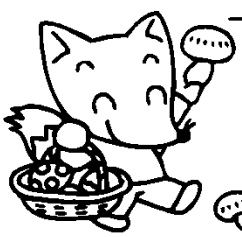
10がつこんだてひょう

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(水)	しろみさかな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	白身魚　かにかま 豆腐　油揚げ みそ　わかめ	油　砂糖 さつま芋	大根　えのき　しめじ　人参 ブロッコリー　コーン　もやし 玉ねぎ　ねぎ	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
2(木)	ぶたにくのしょうがやき ひじきサラダ そうめんじる	豚肉　豆腐 ツナ 油揚げ	油　砂糖 マヨネーズ そうめん	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり 人参　もやし　ねぎ　しめじ	✿てづくり たこやきパン ぎゅうにゅう	強力粉　砂糖　塩　キャベツ イースト　卵　ウインナー 牛乳
3(金)	ハンバーグ はるさめのちゅうかサラダ とうにゅうみそスープ	合いびき肉　みそ ちくわ　豆腐 ベーコン　豆乳	油　砂糖 春雨 さつま芋	玉ねぎ　人参　ほうれん草 コーン　しいたけ　もやし ねぎ	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
6(月)	おつきみカレー マカロニサラダ うさぎりんご	豚ひき肉 卵　ツナ	油　砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ　人参　グリンピース きゅうり　コーン　りんご	✿おつきみデザート ぎゅうにゅう	小麦粉　バター　砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
7(火)	プルコギふう もやしのチョレギサラダ とりがらスープ	牛肉 かにかま 豆腐　わかめ	油　砂糖	玉ねぎ　人参　もやし きゅうり　しめじ　ねぎ 白菜	おかし なし ぎゅうにゅう	おかし 梨 牛乳
8(水)	あおみさかなのりきゅうあげ きりぼしだいこんのにもの とんじる	白身魚 豚肉	油　ごま　砂糖 パン粉 さつま芋	人参　切干大根　いんげん ねぎ　キャベツ　まいたけ ごぼう	おかし オレンジ ぎゅうにゅう	おかし オレンジ 牛乳
9(木)	しおラーメン はくさいのナムル バナナ	鶏ハム ちくわ	中華麺 油　砂糖	キャベツ　人参　玉ねぎ ねぎ　白菜　小松菜 バナナ	✿しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉　醤油　砂糖 きなこ 牛乳
10(金)	さつまいものシチュー ブロッコリーのあおじそサラダ チーズ	鶏肉 ちくわ チーズ	さつま芋 油　砂糖	人参　玉ねぎ　キャベツ しめじ　コーン　ブロッコリー 青じそ	プリン 牛乳	プリン 牛乳
14(火)	にくじゃが はるさめののりあえ なっとう	牛肉 のり 納豆	油　じゃが芋 ごま　砂糖 春雨	人参　玉ねぎ　グリンピース しめじ　ほうれん草	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
15(水)	おこのみやき こまつなとあつあげのたいたん みそしる	卵　豚肉 豆腐 厚揚げ　麩	小麦粉　油 砂糖 さつま芋	ねぎ　キャベツ　人参 小松菜　白菜　しいたけ もやし	✿フルーツヨーグルト	ヨーグルト　みかん缶 バナナ　キウイ
16(木)	あおみさかなのトマトソース うめサラダ ポトフ	白身魚 ベーコン ウインナー	油　砂糖 じゃが芋	人参　切干大根　きゅうり カリカリ梅　きゅうり　えのき もやし　キャベツ	✿ホットケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス　卵 バター　砂糖 牛乳
17(金)	こうやどうふのたまごとじ げんきなサラダ バナナ	高野豆腐　卵 鶏肉　かにかま	油　砂糖 マヨドレ	玉ねぎ　人参　グリンピース しめじ　キャベツ　コーン きゅうり　バナナ	おかし ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	おかし 魚肉ソーセージ 牛乳
20(月)	ちゃんぽんうどん あえドレサラダ オレンジ	豚肉　かまぼこ ハム	うどん 油　砂糖	白菜　玉ねぎ　しめじ　ねぎ 人参　ほうれん草　コーン キャベツ　切干大根　オレンジ	✿だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 砂糖　水あめ 牛乳
21(火)	しろみさかなのホイルやき フレンチサラダ コンソメスープ	白身魚 豆腐　かにかま ベーコン	油　砂糖 バター マヨネーズ	まいたけ　えのき　人参 いんげん　玉ねぎ　もやし きゅうり　ねぎ　しめじ	おかし かき ぎゅうにゅう	おかし 柿 牛乳
22(水)	かきあげ ひじきのにもの すましじる	ウインナー ひじき　みそ 豆腐　油揚げ	さつま芋 油　砂糖	人参　玉ねぎ　キャベツ コーン　小松菜　しいたけ ねぎ　もやし	✿うめケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉　砂糖 バター　梅シロップ 牛乳
23(木)	ハヤシライス スパゲッティサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	油　砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ　しめじ　グリンピース 人参　きゅうり　コーン	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
24(金)	かんぱやしじどりのローストチキン ブロッコリーのおかかあえ みそしる	鶏肉 鰹節　みそ 豆腐	油　砂糖 さつま芋	ブロッコリー　人参　ねぎ えのき　もやし　玉ねぎ	おかし キウイフルーツ ぎゅうにゅう	おかし キウイフルーツ 牛乳
27(月)	ミートボール さつまいもサラダ わかめスープ	豚ひき肉 ツナ　わかめ 豆腐	油　砂糖 マヨネーズ さつま芋	玉ねぎ　きゅうり　人参　ねぎ コーン　しいたけ　もやし	おかし ミニゼリー ぎゅうにゅう	おかし ミニゼリー 牛乳
28(火)	おでんふうに はるさめのすのもの りんご	鶏肉　厚揚げ ちくわ かにかま	こんにゃく　春雨 じゃが芋 砂糖　油	大根　人参　しめじ　きゅうり コーン　りんご	✿かぼちゃむしパン ぎゅうにゅう	小麦粉　BP　卵 バター　砂糖　かぼちゃ 牛乳
29(水)	ぶたにくのカレーソテー キャベツのごまあえ みそしる	豚肉 豆腐　みそ 油揚げ	油　砂糖 ごま　さつま芋 こんにゃく	キャベツ　玉ねぎ　人参 白菜　ねぎ　もやし　えのき	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
30(木)	ハロウィンバーガー おばけサラダ　おばけチップ まじょのスープ	いわしフライ 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
31(金)	**バス遠足（おべんとうの日）**					

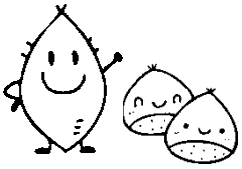
・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。
・✿のマークはてづくりおやつです
コップはまいにち持って来てください。
←鶏のマークがついているメニューの時は**上林地鶏**を使用しています。

←今月は大阪府の郷土料理や郷土菓子を提供します



１０月給食だより

綾東こども園



「食欲の秋」「スポーツの秋」がやってきました。
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下さい。

秋の味覚

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る。
さつま芋　食物繊維が豊富で便秘解消になる。
栗　ビタミン・カリウム・食物繊維が豊富で疲労回復、腸内環境を整える。

１０月に出る郷土料理のご紹介

大阪府

① お好み焼き
小麦粉の生地にキャベツなどの具材を混ぜて鉄板で焼く料理です。
安土桃山時代に千利休が催した茶会に提供された茶菓子「麩の焼き」に起源をもつとされ、これが江戸時代末期に庶民の間で、鉄板で焼いて食べる習慣として広まりました。

② 小松菜のたいたん
大阪では「たいたん」とはだしを材料に含ませた煮物料理のことをさします。
小松菜は日本各地で親しまれている野菜ですが、だしを効かせた煮物料理は関西の食文化と相性が良く、日常的に食されています。

③ たこやき
小麦粉の生地を丸く焼き上げた中にタコとねぎ、紅生姜天かすなどを入れソース、マヨネーズ、鰹節、青のりなどをかけて食べる料理です。
大正末期のラジオ放送開始後の文明の最先端であるラジオにちなんで「ラジオ焼き」が誕生しました。昭和初期にラジオ焼きにタコを加えるたこ焼きが誕生しました。おやつにたこ焼きパンとして提供します。

郷土料理を通して、こども達が地域の伝統的な食文化に触れ、その良さや価値を理解する機会となります。地域特有の自然環境や産業、歴史への興味・関心を高めることができれば良いなと考えています。