



# 10月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			345児栄養量	おやつ
		かや体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012児栄養量	午後
1 (土)	ごはん 非常食けんちん汁 鶏の照焼き きゅうりのゆかり和え 梨	米 ごま油 塩こうじ 三温糖	ゼラチン 豚肉 鶏肉 かつお節 豆腐	ごぼう 大根 しめじ 里芋 ねぎ にんじん しょうが キャベツ ゆかり きゅうり 梨	553・18.9	青菜おむすび 麦茶
					511・16.4	
3 (月)	ごはん 大根の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの昆布和え りんご	米 塩こうじ 油 片栗粉 三温糖	厚揚げ 鶏肉 塩昆布 みそ かつお節	大根 しいたけ 玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり りんご	554・21.2	きなこパー 3.4.5歳児：型抜きチーズ 1.2歳児：昆布 麦茶
					435・16.7	
4 (火)	ごはん わかめのスープ 酢豚 もやしナムル 梨	米 塩こうじ 油 片栗粉 ごま油 三温糖	わかめ 豚肉 かつお節	コーン にんじん たけのこ ピーマン 玉ねぎ しょうが もやし 小松菜 梨	556・20.1	ツナコーン蒸しパン 牛乳
					448・17.3	
5 (水)	青菜ごはん オニオンスープ かじきのサイコロステーキ かぼちゃサラダ りんごゼリー <b>誕生会メニュー</b>	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	かじき かつお節 ヨーグルト ゼラチン	玉ねぎ にんじん りんご かぼちゃ 小松菜 きゅうり	567・22.3	たぬきうどん 麦茶
					429・14.4	
6 (木)	食パン かぶのスープ タンドリーチキン ひじきとツナのサラダ 梨	パン 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 かつお節 ヨーグルト ツナ ひじき	かぶ いんげん にんにく キャベツ きゅうり 梨	544・26.7	チーズおやき 4.5歳児：昆布の佃煮 麦茶
					421・19.2	
7 (金)	ごはん えのきすまし汁 なすと豚肉の味噌炒め さつまいもの甘煮 りんご	米 塩こうじ 油 三温糖 さつまいも	豚肉 かつお節 みそ わかめ	えのき 長ねぎ なす にんじん ピーマン 玉ねぎ りんご	586・20.9	焼きカレーパン 牛乳
					447・15.6	
8 (土)	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜のおかか和え 梨	米 片栗粉 三温糖	鶏肉 かつお節 みそ	しめじ もやし しょうが 小松菜 にんじん 梨	527・19.8	りんごジャムトースト 麦茶
					494・18.3	
10 (月)	<b>スポーツの日</b>					
11 (火)	玄米ごはん(ごはん) 豆腐の味噌汁 白身魚のきのこあんかけ きゅうりの浅漬け りんご	米 玄米 三温糖 油 片栗粉	たら かつお節 みそ 豆腐	小松菜 玉ねぎ えのき しいたけ にんじん さやえんどう きゅうり キャベツ りんご	514・21.8	じゃこクッキー 牛乳
					418・17.6	
12 (水)	ごはん キャベツのスープ ささみのパン粉焼き 根菜のラタトゥイユ ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油 パン粉 片栗粉	ささみ かつお節 粉チーズ 豚肉 ヨーグルト	キャベツ コーン パセリ かぼちゃ れんこん なす 玉ねぎ しめじ トマト缶 にんにく(みかん缶)	522・26.3	焼きそば 麦茶
					427・22.0	
13 (木)	クリームスパゲティ もやしのスープ 白菜サラダ フルーツポンチ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 バター 小麦粉 ホワイトルウ	鶏肉 かつお節 牛乳 ツナ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし にんじん 白菜 きゅうり フルーツ缶(りんご、 桃、みかん) レモン汁	585・20.6	ひじきごはん 麦茶
					488・16.9	
14 (金)	三色丼(卵不使用) 玉ねぎの味噌汁 スティックサラダ りんご	米 片栗粉 油 オリーブ油 ごま油 三温糖 塩こうじ	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	コーン しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 りんご	540・14.8	ヨーグルトケーキ 麦茶
					402・11.2	
15 (土)	ごはん じゃがいものスープ 鶏肉のバーベキュー焼き フレンチサラダ 梨	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ 油 塩こうじ	鶏肉 かつお節	えのき 玉ねぎ りんご きゅうり トマトピューレ キャベツ 梨	444・18.5	おかかおむすび 麦茶
					422・16.3	



郷土料理

岐阜県



岐阜県は、日本のほとんど真ん中に位置する、山と川に囲まれた自然豊かな地域です。世界遺産に登録されている「合掌造り集落」は、大小100棟あまりの合掌造りが数多く残っており、今でもそこで人々の生活が営まれています。

また、飛騨川の流域に湧く「下呂温泉」は兵庫県の有馬温泉、群馬県の草津温泉と並び日本三名泉のひとつと称されています。

給食に提供する「角麩」は、小麦たんぱくに小麦粉や餅粉を加えて蒸した食べ物です。美濃・尾張地方では、煮物などにして食べられます。

簾に挟んで板状に仕上げられた角麩。しっかりとした食感が特徴で、ちくわぶにも似ています。今月は角麩を煮物にして提供します。

柿が出ます

アレルギーが心配な方はご連絡ください

21日(金)からデザートとして柿を提供いたします。

アレルギー等が心配な方は、担任または栄養士までご連絡ください。

どうぞよろしくお願い致します。



※乳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			345児栄養量	おやつ
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012児栄養量	午後
17 (月)	ごはん わかめの味噌汁 豚こま大根 ほうれん草の胡麻和え 梨	米 塩こうじ 油 片栗粉 三温糖 ごま	わかめ 厚揚げ みそ かつお節 豚肉	大根 絹さや ほうれん草 もやし にんじん 梨	617・16.5	かぼちゃちんすこう 牛乳
					500・13.5	
18 (火)	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 白菜の浅漬け りんご	うどん 小麦粉 油	豚肉 かつお節 ちくわ 青のり 塩昆布	玉ねぎ 白菜 にんじん きゅうり りんご	525・18.3	チャーハン 麦茶
					420・14.7	
19 (水)	玄米ごはん(ごはん) 豚汁 さばの塩こうじ焼き キャベツのゆかり和え 梨	米 玄米 塩こうじ 油	豚肉 かつお節 油揚げ みそ さば	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり ゆかり 梨	544・24.3	ナポリタン 麦茶
					447・19.1	
20 (木)	食パン 大根のスープ マカロニグラタン ツナサラダ フルーツポンチ	パン バター パン粉 マカロニ 三温糖 ホワイトルウ オリブ油 小麦粉	粉チーズ ツナ 牛乳 鶏肉	(大根) (コーン) しめじ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり フルーツ缶(もも、みかん、 りんご) レモン汁	514・15.7	鬼まんじゅう 麦茶
					433・13.1	
21 (金)	カレーライス 牛乳(玉ねぎのスープ) さっぱりピクルス 柿	米 塩こうじ 油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 カレールウ	牛乳(かつお節) 豚肉	玉ねぎ にんじん(いんげん) きゅうり 大根 柿	600・17.3	焼きうどん 麦茶
					416・10.4	
22 (土)	中華丼 えのきのスープ たたききゅうり りんご	米 塩こうじ 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 かつお節 わかめ	白菜 にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ えのき きゅうり もやし りんご	551・13.8	ゆかりおむすび 麦茶
					433・10.6	
24 (月)	ごはん チンゲン菜のスープ 回鍋肉 春雨サラダ みかん	米 塩こうじ 三温糖 春雨 ごま油	豚肉 みそ 甜麺醤 かつお節	チンゲン菜 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり みかん	550・16.8	さくさくクッキー 牛乳
					440・14.9	
25 (火)	ごはん 麩のすまし汁 鶏のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 麩 塩こうじ ごま 三温糖	鶏肉 みそ 高野豆腐 かつお 節	小松菜 にんじん たけのこ いんげん りんご	596・23.4	手作りメロンパン 牛乳
					492・20.2	
26 (水)	ごはん なめこの味噌汁 豚の生姜焼き キャベツの昆布和え 柿	米 塩こうじ 油 三温糖 片栗粉	豚肉 かつお節 豆腐 みそ 塩昆布	なめこ 三つ葉 玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ にんじん きゅうり 柿	549・20.8	もちもちチーズ 昆布 麦茶
					446・17.4	
27 (木)	きびごはん 水菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 青のり粉ふき芋 梨	米 きび バター じゃがいも 三温糖 塩こうじ	鮭 かつお節 みそ 青のり	水菜 しいたけ キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ ピーマン 梨	531・24.0	チ子ミ 麦茶
					461・19.6	
28 (金)	ごはん ほうれん草のスープ きのこのチーズ焼き きゅうりと切干大根のサラダ みかん	米 塩こうじ 三温糖 ごま油	鶏肉 かつお節 チーズ	ほうれん草 コーン パセリ 切干大根 きゅうり にんじん みかん	524・22.1	大学かぼちゃ 昆布 麦茶
					436・16.8	
29 (土)	ごはん かぶの味噌汁 鶏の和風玉ねぎソース焼き ひじきの煮物 りんご	米 塩こうじ ごま油 三温糖	鶏肉 かつお節 油揚げ ひじき みそ	かぶ 玉ねぎ にんじん いんげん りんご	545・21.9	りんごジャムトースト 麦茶
					443・17.1	
31 (月)	ごはん 冬瓜汁 角麩の煮物 きのこの和風サラダ 柿 郷土料理 岐阜県	米 塩こうじ 三温糖 油 角麩	かつお節 鶏肉	冬瓜 しいたけ にんじん たけのこ いんげん キャベツ きゅうり しめじ エリンギ 柿	572・22.6	キャロットバー 3.45歳：型抜きチーズ (0.12歳：昆布) 牛乳
					450・16.7	

## 秋の味覚きのこ

秋の食材として欠かせないきのこ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでいます。香りがよく、どんな料理にも合う食材です。



### しいたけ

生でも乾燥させてもおいしいきのこの代表。  
日本での栽培は江戸時代から行われています。  
うま味成分のひとつであるグルタミン酸が多く含まれています。  
干すことでビタミンDが増し、生しいたけの30倍以上に増えます。また、乾燥することで細胞が壊れ、うま味も増します。  
給食では、毎日干しシイタケを使った出汁を取り、汁物や煮物に使用しています。出汁を取る際には、冷水からじっくり過熱し旨味を引き出すことがポイントです。



### えのきたけ

シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。  
火をよく通すとトロリとした食感になります。食感よく仕上げたい場合は、くたっとならないよう、さっと火を通す程度にするとよいでしょう。  
白くて細長い栽培ものがおなじみですが、晩秋から春にかけて見られる天然ものは色や形が大きく異なり、茶褐色で柄は太く、かさには強いぬめりがあります。

### まいたけ

さくさくとした食感で香りがよく、幅広い料理に使えます。  
先日、れんこんのバター醤油炒めに入れて調理した際には、まいたけのとても良い香りがいっぱい広がっていました。子どもたちにも届いていたのではないのでしょうか。バター醤油炒めは子どもたちも人気でしたよ。  
煮すぎると色が黒くなってしまおうので、調理の最後に加えるのが◎。