

10月のきゅうしよくこんだてひょう

日	曜日	給食	主な食品			3.4.5児栄養量	おやつ
			力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2児栄養量	午後
1	日						
2	月	ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚のきのこあんかけ 白菜の浅漬け 梨	米 片栗粉 油 三温糖 /三温糖 油 薄力粉	豆腐 わかめ みそ たら /ツナ 豆乳	玉ねぎ えのき まいたけ しいたけ にんじん さやえんどう 白菜 きゅうり 梨 /コーン	506・18.7 417・16.0	ツナコーン蒸しパン 麦茶
3	火	玄米ごはん(ごはん) 大根の味噌汁 鶏肉と厚揚げの旨煮 ブロッコリーのおかか和え りんご	米 玄米 油 片栗粉 三温糖 /薄力粉 三温糖 ごま油	厚揚げ みそ 鶏肉 かつお節 /牛乳	大根 玉ねぎ にんじん いん げん ブロッコリー キャベツ りんご	570・17.7 460・13.7	こまちんすこう 牛乳
4	水	ごはん チンゲン菜のスープ 酢豚 もやしナムル ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 片栗粉 油 ごま油 三温糖 /片栗粉 バター じゃがいも	豚肉 ヨーグル ト/ツナ	チンゲン菜 しめじ にんじん たけのこ ビーマン 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが (みかん缶)	507・18.4 409・13.4	ツナ入りじゃがもち 麦茶
5	木	ごはん 小松菜のスープ タンドリーチキン 根菜ソテー 梨	米 三温糖 ごま 油/焼きそば麺 油	鶏肉 ヨーグル ト/豚肉 青のり	小松菜 コーン にんにく れんこん ごぼう にんじん しめじ いんげん 梨/キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン	404・15.8 308・13.7	焼きそば 麦茶
6	金	ごはん 麩の味噌汁 豚肉とじゃがいものバター醤油炒め 小松菜とコーンのごま和え 3.4.5歳児:昆布の佃煮 りんご	米 麩 じゃがいも ごま 三温糖 油 バター/フランスパン グラニュー糖 バター	豚肉 みそ 昆布/牛乳	えのき 長ねぎ 玉ねぎ にん じん 小松菜 コーン りんご	509・17.6 367・12.9	シュガーラスク 牛乳
7	土	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物 梨	米 三温糖 ごま 油/米	鶏肉 豆腐 みそ ひじき	ほうれん草 しょうが にんじん いんげん 梨	485・16.8 405・14.7	青菜おむすび 麦茶
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	火	クリームスパゲティ オニオンスープ きつねサラダ 梨	スパゲティ バター ホワイトルウ 薄力粉 三温糖 ごま油/米 三温糖	鶏肉 牛乳 油揚げ ひじき /みそ	ほうれん草 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり 梨	552・17.5 442・14.0	五平餅 麦茶
11	水	ごはん 小松菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 りんごゼリー 10月誕生会	米 麩 バター 三温糖/うどん 天かす 三温糖	鮭 みそ わかめ しらす ゼラチン/ 鶏肉	小松菜 キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ ビーマン きゅうり りんご缶 りんご ジュース/ほうれん草 長ねぎ	489・20.4 372・17.4	たぬきうどん 麦茶
12	木	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 フルーツポンチ	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉/さつまいも ごま 三温糖 パン生地	鶏ささみ チー ズ 豚肉/牛乳	キャベツ にんじん ハセリ かぼちゃ れんこん ごぼう 玉ねぎ しめじ トマト缶 にんにく フルーツ缶(もも、りんご、み かん) レモン汁	554・23.4 435・20.7	さつまいもパン 牛乳
13	金	3色丼(卵不使用) じゃがいもの味噌汁 キャベツとちくわのごまマヨ和え りんご	米 三温糖 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも ごま マヨネーズ風調味 料/小麦粉 バター ご ま 三温糖	鶏肉 豚肉 ちくわ みそ /牛乳	コーン にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ りんご	520・14.3 403・11.5	セサミクッキー 牛乳
14	土	ごはん しいたけのスープ 鶏肉のハーベキュー焼き フレンチサラダ 梨	米 三温糖 オリーブ油/米	鶏肉 /かつお節	しいたけ もやし 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 梨	392・15.0 331・13.6	おかかおむすび 麦茶
15	日						

新米の季節です

こども園のお米は有機米を中心に使用しています。10月は福井県産、広島県産のコシヒカリを中心に新米を提供していく予定です。新米は瑞々しく柔らかいため、ふっくらとしている特徴があります。

お米のこと、お米屋さんに聞いてみました

Q.新米はどうやって炊くの？

A.新米は水分をしっかりと含んでいるので、水は控えめにして炊くのがポイントです。

Q.お米の保管方法は？

A.玄米は涼しいところで保管してください。精米は涼しいところで保管し、2週間以内に食べ切ることをおすすめします。

Q.コシヒカリの特徴は？

A.もっちりとした柔らかめで粘り・甘さが強く、コクがあります。また、炊きあがりの香りが強いことが特徴です。

Q.同じ銘柄でも、産地によって味は違うの？

A.違います。例えば、10月にお届けするコシヒカリでも、福井県の農家さん(田橋さん)のお米は、粒が小さ目ながらコクが強く、広島県の農家さん(みのりさん)のお米は粒が丸めで、クリアな甘さがあります。これからさまざまな銘柄、産地のお米をお届けしますので、どうぞ味わってくださいね。



※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。

～今月の初物～
柿・みかんが出ます。

日	曜日	給食	主な食品			3.4.5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	0.1.2児栄養量	午後
16	月	ごはん 厚揚げの味噌汁 豚こま大根 ほうれん草のごま和え 梨	米 三温糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ	大根 絹さや ほうれん草	571・19.6	コーンサブレ 牛乳
			こま /薄力粉 パ ター 三温糖 片栗 粉	わかめ みそ /牛乳	もやし にんじん 梨/コーン	464・16.1	
17	火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの浅漬け ヨーグルト (みかんヨーグルト)	うどん 三温糖	豚肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ きゅうり	561・24.0	チャーハン 麦茶
			薄力粉 油 /ごま油	青のり ヨーグル ト/焼き豚	キャベツ (みかん缶) /玉ね ぎ にんじん ビーマン たけ のこ	460・17.8	
18	水	玄米ごはん (ごはん) 豚汁 さばの塩こうじ焼き キャベツの昆布和え りんご	米 玄米 油	豚肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう	554・22.1	メロンパン 牛乳
			/メロンパン	昆布 さば みそ /牛乳	長ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり りんご	483・19.9	
19	木	パンフキンパン とうもろこしのスープ マカロニグラタン ツナサラダ フルーツポンチ	パン マカロニ	鶏肉 牛乳 チー ズ ツナ/じゃこ	コーン しいたけ 玉ねぎ	538・16.6	じゃこごはん 麦茶
			ホワイトルウ パター パン粉 オリーブ油 三温糖/米 ごま ごま油		しめじ プロックリー キャベツ にんじん フルーツ缶 (みか ん、もも、りんご) レモン汁/小松菜	412・12.6	
20	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 薄力粉 油	豚肉	玉ねぎ にんじん (いんげ ん) 柿 きゅうり 大根 / コーン にんじん	537・15.7	チヂミ 麦茶
			じゃがいも 三温糖 カレー油 /薄力粉 ごま油	3.4.5歳：牛乳 /豚肉		372・10.2	
21	土	焼き鳥丼 えのきの味噌汁 華風きゅうり 梨	米 片栗粉 麩	鶏肉	長ねぎ もやし しょうが	494・20.5	いちごジャムトースト 麦茶
			三温糖/食パン ジャム		えのき きゅうり にんじん 梨	406・16.6	
22	日						
23	月	ごはん ワンタンスープ 回鍋肉 春雨サラダ りんご	米 ワンタンの皮	豚肉 みそ	チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン	552・16.6	ももケーキ 牛乳
			三温糖 春雨 ごま油/ホットケーキミックス ス 薄力粉 油 三温糖	甜麺醬 /牛乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし りんご /桃缶	405・13.4	
24	火	ごはん なめこの味噌汁 とり天 キャベツのおかか和え 3.4.5歳児：昆布の佃煮 みかん	米 薄力粉 油	豆腐 鶏肉 みそ	なめこ 三つ葉 キャベツ に んじん 柿/キャベツ にんじ ん 玉ねぎ	535・22.7	焼きうどん 麦茶
			三温糖/うどん	かつお節 昆布 /豚肉 かつお節		402・19.4	
25	水	ごはん 水菜のすまし汁 鮭の西京焼き 筑前煮 柿	米 三温糖	鮭 鶏肉 みそ	水菜 しいたけ ごぼう	537・26.8	マカロニきな粉 昆布 麦茶
			/マカロニ 三温糖 黒糖	/きなこ 昆布	にんじん こんにゃく たけの こ 柿	407・22.0	
26	木	ごはん ほうれん草のスープ 鶏のチーズ焼き きゅうりと切干大根のサラダ みかん	米 三温糖 ごま油	鶏肉 チーズ	ほうれん草 コーン パセリ	476・21.7	ピザパン 牛乳
			/パン生地 三温糖	/鶏肉 チーズ 牛乳	切干大根 きゅうり にんじん みかん/玉ねぎ ビーマン コーン	355・17.9	
27	金	きびごはん 豆腐のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 青のり粉ふき芋 梨	米 きび 三温糖	豆腐 豚肉 みそ	しいたけ 長ねぎ なす	474・17.2	お好み焼き 麦茶
			じゃがいも/薄力粉 天かす 三温糖 じゃがいも	青のり/かつお節 豚肉 青のり	にんじん ビーマン 玉ねぎ 梨/キャベツ	354・13.1	
28	土	ごはん かぶの味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き きゅうりの塩もみ りんご	米 片栗粉 三温糖	油揚げ みそ	かぶ きゅうり キャベツ	473・17.2	りんごジャムトースト 麦茶
			/食パン ジャム	鶏肉	りんご	374・14.7	
29	日						
30	月	ごはん 小松菜の味噌汁 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え りんご	米 片栗粉 油	豚肉 みそ	小松菜 えのき 玉ねぎ	550・16.9	兔まんじゅう 麦茶
			三温糖/さつまいも 三温糖 薄力粉 白 玉粉		ビーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん ゆかり りんご	437・13.4	
31	火	ごはん 玉麩のすまし汁 鶏のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 みかん	米 麩 ごま 三温 糖/バター 三温糖	わかめ 鶏肉	にんじん たけのこ いんげん	573・20.4	さくさくクッキー 牛乳
			薄力粉 コーンフ レーク	高野豆腐 みそ /牛乳	みかん	479・18.0	



お弁当作り 衛生の工夫



10月は遠足等でご家庭からお弁当を持ってきていただく機会があります。今月はお弁当作りの衛生面の工夫をご紹介します。

素手で食材に触れない

おかずは箸で詰める、おにぎりはラップでにぎるなど、できるだけ素手で食品に触れない工夫が大切です。人の手（特に手荒れや傷がある場合）には黄色ブドウ球菌がいることもあり、食中毒の原因にもなり得ます。使い捨て手袋を使用するのもおすすめです。

水分に注意

水分が多いと細菌が増えやすくなります。おかずの汁気もよく切りましょう。

食品からの水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐためにも、仕切りや盛りつけカップを利用するのも有効です。

また、ごはんやおかずは冷ましてから盛付けましょう。温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまう。

しっかり加熱

お弁当のおかずは、特に中までしっかり火を通しましょう。卵焼きやゆで卵などの卵料理は、半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱します。

