



10がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	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	012歳栄養量	
1	水	ごはん、小松菜のすまし汁 鶏のコマみそ焼き、筑前煮、梨	米、こんにゃく、三温糖/ 小麦粉、三温糖	鶏もも肉、みそ//バター、 ごま、牛乳	れんこん、にんじん、こまつな、 たけのこ、ごぼう、えのきたけ、い んげん、梨	548・22.0 416・17.8	セサミクッキー 牛乳
2	木	ジャージャーうどん、キャベツのスープ さっぱりピクルス (O12歳児：みかんヨーグルト)	干しうどん、片栗粉/米、 三温糖	ヨーグルト、豚ひき肉、 鶏ひき肉、みそ、甜 麺、/鶏肉	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人 参、だいこん、たけのこ、しめ じ、しいたけ、しょうが、みかん 缶/玉ねぎ、ピーマン、人参	377・15.2 297・10.9	チキンライス 麦茶
3	金	ごはん、白菜の味噌汁 鶏肉と厚揚げの旨煮、たたききゅうり りんご	米、ごま油、砂糖、三温 糖、油、ごま油/うどん	生揚げ、鶏こま、みそ/豚 肉	たまねぎ、人参、しいたけ、きゅ うり、もやし、白菜、しめじ、い んげん、りんご/青のり、キャベ ツ、人参、玉ねぎ	406・14.0 288・10.1	焼きうどん 麦茶
4	土	ごはん 玉麩の味噌汁 豚肉のバター醤油炒め、粉ふき芋 りんご	米、じゃがいも、油、玉麩 /米	豚こま、バター	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、わ かめ、りんご/菜飯ご飯の素	422・14.7 315・11.4	青菜おむすび 麦茶
5	日						
6	月	ごはん、キャベツの味噌汁 さばの塩こうじ焼き、高野豆腐の煮物 りんご	米、三温糖/さつまいも、 三温糖	さば、みそ、高野豆腐、 鶏肉//バター、牛乳、生ク リーム、ごま	キャベツ、しめじ、人参、たけの こ、いんげん、しいたけ、りんご	462・18.8 355・16.2	スイートポテト 麦茶
7	火	五目うどん、かぼちゃの甘煮 カリカリきゅうり漬け、梨	うどん、三温糖、ごま油/ 米	鶏こま、ごま	人参、玉ねぎ、小松菜、干しい たけ、きゅうり、かぼちゃ、梨/ コーン、菜飯ご飯の素	438・13.9 342・10.9	花畑ごはん 麦茶
8	水	バリバリ春巻き丼、中華風コーンスープ 小松菜のナムル、みかんゼリー	米、春雨、ごま油、三温 糖、片栗粉、ワンタンの皮 /メロンパン	豚肉、ちりめんじゃこ、 ごま、セラチン/牛乳	もやし、人参、ニラ、しいたけ、 にんにく、クリームコーン、コー ン、絹さや、小松菜、切干大根、 みかんジュース、みかん缶	592・17.9 472・14.4	メロンパン 牛乳
9	木	ごはん、大根の味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き、きゅうりの酢の物 りんご	米/焼きそば麺	鶏もも肉、みそ、油揚 げ、しらす/豚肉	大根、たまねぎ、きゅうり、わか め、人参、りんご/キャベツ、人 参、玉ねぎ、ピーマン、青のり	411・15.2 299・11.5	やきそば 麦茶
10	金	ごはん、白菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き、さつま芋の甘煮 梨	米、さつまいも、三温糖/ 小麦粉、三温糖	豚こま肉、みそ/ごま、牛 乳	白菜、しめじ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、しょうが、梨	685・20.1 529・15.6	ごまちゃんすこう 牛乳
11	土	豚丼、ほうれん草の味噌汁 キャベツのコマ和え、りんご	米、三温糖/食パン	豚こま肉、みそ、ごま/り んごジャム	玉ねぎ、ほうれん草、えのきた け、キャベツ、人参、りんご	526・17.8 388・13.2	りんごジャムトースト 麦茶
12	日						
13	月						
14	火	ごはん、さつまいものみそ汁 鮭の照り焼き、切干大根の煮物 梨	米、さつまいも、三温糖/ 小麦粉、三温糖、コーンフ レーク	鮭、みそ、ちくわ//バ ター、牛乳	玉ねぎ、しょうが、切干大根、人 参、干しいたけ、いんげん、梨	567・22.4 426・17.1	さくさくクッキー 牛乳
15	水	丸パン、チンゲン菜のスープ ささみのパン粉焼き、コールスローサラダ ヨーグルト (O12歳児：みかんヨーグルト)	丸パン、パン粉、オリーブ 油、パン粉、三温糖/さつ まいも、水あめ、三温糖	鶏ささ身、粉チーズ、ご ま、ヨーグルト、ごま、 昆布	チンゲン菜、コーン、キャベツ、 きゅうり、人参、バセリ粉、みか ん缶	417・22.5 314・16.1	大学芋、かみかみ昆布 麦茶

<あきのみか「きのこ」> にほんには、4000～5000しゅるいの きのこがあると いわれているよ。きゅうしょくでは「しいたけ」「えのきたけ」「しめじ」をつかっているよ。10がつのきゅうしょくにも たくさん はいっているよ。 さがしてみてね

しいたけ

なまでも、かんそうさせてもおいしいきのこ。

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。



えのきたけ

シャキシャキした はごたえのおいしいきのこ

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美味しく食べられます。
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、
茶色く、笠が大きくなります。



しめじ

ちいさくて ちみちみしたの かわりきのこ

クセがなく、うま味（グルタミン酸）が豊富で歯ごた
えが良いことが特徴のきのこです。
和洋中間わす様々な料理に合い、年間を通じてスー
パーで手軽に入手できます。ビタミンB群、ビタミン
D、カリウム、食物繊維が豊富で、便秘解消、骨の健
康維持、高血圧予防などに役立つヘルシー食材です



～今月の初物～
柿 が出ます。



※3.4.5歳児は給食に小魚がでます

※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	曜日	給 食	主な食品			345歳児食量	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	012歳児食量	午後
16	木	玄米ごはん（012歳児：ごはん）、えのきのすまし汁 豚肉と高野豆腐のみそ炒め、ほうれん草のごま和え 梨	米、発芽玄米、三温糖/食 パン生地、グラニュー糖	豚こま肉、高野豆腐、み そ、ごま/牛乳	えのきたけ、わかめ、長ねぎ、人 参、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん 草、もやし、人参、梨	600・24.3 480・18.8	シュガーパン 牛乳
17	金	ハヤシライス 牛乳（012歳児：ほうれん草のスープ） トッピングサラダ、りんご	米、ハヤシライス、小麦粉、 三温糖、オリーブ油、ワン タンの皮/干しうどん、三 温糖、天かす	豚こま、牛乳/鶏こま	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベ ツ、きゅうり、人参、りんご/ほ うれん草、長ねぎ	600・19.4 428・13.2	たぬきうどん 麦茶
18	土	ごはん、小松菜すまし汁 さばの西京焼き、白菜の浅漬け 梨	米、三温糖/米	さば、みそ	小松菜、えのきたけ、白菜、人 参、きゅうり、梨/わかめごはん の素	439・15.7 322・11.6	わかめおむすび 麦茶
19	日						
20	月	焼き鳥丼、ほうれん草の味噌汁 きゅうりの昆布和え、柿	米、片栗粉、/食パン生 地、三温糖、片栗粉、三温 糖	鶏こま肉、みそ、昆布/豚 ひき肉、鶏ひき肉、チー ズ、牛乳	もやし、長ねぎ、しょうが、ほう れん草、えのきたけ、きゅうり、 キャベツ、柿/玉ねぎ、人参	526・25.0 416・19.8	ミートピザパン 牛乳
21	火	ごはん、豆腐のみそ汁 肉じゃが、小松菜のごまあえ りんご	米、じゃがいも、三温糖/ 米	豆腐、わかめ、みそ、豚 こま肉、ごま/チーズ、青 のり	玉ねぎ、しらたき、人参、グリーン ピース、小松菜、りんご	423・14.2 303・10.1	チーズおやき 麦茶
22	水	ごはん、白菜のすまし汁 さわらの西京焼き、大根のそぼろ煮 梨	米、三温糖、片栗粉/フ ランスパン、グラニュー糖	さわら、みそ、鶏ひき 肉、生揚げ/バター、牛乳	白菜、しいたけ、大根、いんげ ん、梨	465・23.0 362・18.1	ラスク 牛乳
23	木	ごはん、わかめスープ 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め、 青のり粉ふき芋、りんご	米、三温糖、じゃがいも/ 小麦粉、天かす	豚こま肉、わかめ、青の り/豚ひき肉、青のり、か つお節	長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、たけ のこ、人参、りんご/キャベツ	428・15.5 302・11.1	お好み焼き 麦茶
24	金	鶏ときのこのあんかけうどん さつま芋の天ぷら、柿	干しうどん、さつまいも、 小麦粉/三温糖	豚こま肉/鶏コマ肉、ひじ き、油揚げ	白菜、絹さや、人参、柿/人参、 しいたけ	412・13.9 303・10.2	ひじきごはん 麦茶
25	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 りんご	米、じゃがいも、オリーブ 油、三温糖/米、三温糖	鶏もも肉/みそ	えのきたけ、玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、りんご	385・14.3 288・12.4	五平もち 麦茶
26	日						
27	月	ごはん、えのきの味噌汁 肉豆腐、ほうれん草のごま和え りんご	米、片栗粉、三温糖/ホッ トケーキミックス粉、小麦 粉、三温糖	豚肉、豆腐、みそ、ごま/ ヨーグルト、牛乳	えのきたけ、長ねぎ、玉ねぎ、人 参、しらたき、ほうれん草、キャ ベツ、りんご/黄桃缶	414・18.0 398・15.5	ももケーキ 牛乳
28	火	ごはん、ワンタンスープ 油淋鶏、春雨サラダ 柿	米、ワンタンの皮、片栗 粉、三温糖、ごま油、春雨 /小麦粉、三温糖	鶏もも肉/バター、ごま、 牛乳	チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、 きゅうり、人参、しょうが、にん にく、柿/人参	542・16.5 423・14.2	キャロットクッキー 牛乳
29	水	キッズわかめラーメン もやしパンパジュー ヨーグルト（012歳児：みかんヨーグルト）	中華めん、三温糖/米、ご ま油	焼き豚、鶏ささみ肉、わ かめ、みそ、ごま、ヨー グルト/ちりめんじゃこ、 ごま	コーン、長ねぎ、もやし、きゅう り、みかん缶/小松菜	527・23.1 381・15.6	じゃこおむすび 麦茶
30	木	ごはん、なめこの味噌汁 鶏の照り焼き、ひじきの煮物 梨	米、三温糖、ごま油/さつ まいも、三温糖、小麦粉、 白玉粉	鶏もも肉、絹ごし豆腐、 八丁味噌、味噌、ひじ き、ちくわ	なめこ、三つ葉、人参、いんげ ん、しいたけ、しょうが、梨	547・15.8 414・12.2	鬼まんじゅう 麦茶
31	金	丸パン、千切りスープ 鶏肉のサルサソースかけ、コロコロサラダ りんご	丸パン、片栗粉、じゃがい も、オリーブ油、三温糖/ 食パン生地	鶏もも肉、大豆水煮、 チーズ/ツナフレック、 チーズ、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、かぼちゃ、きゅうり、トマト 缶、カレー粉、りんご	480・22.3 380・18.4	ツナチーズパン 牛乳

いろいろな料理で

さつまいもをあじわおう



中秋の名月

旧暦の8月15日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は、10月6日がその日に当たります。

ススキや団子をお供えて月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。
月に見立てた団子をお供えし、収穫への感謝や祈りをささげるようになりました。

園ではおやつに十五夜メニューとして、満月に見立てた「スイートポテト」を提供します。

さつまいもは、加熱すると甘味がますのが特徴です。そのままふかしたり、焼いたりするだけで美味しく食べる事ができます。
大学芋やスイートポテトのほか、塩や醤油とも相性が良いので、おみそ汁に入れても美味しく食べられます。
おかずとしても、おやつとしても楽しめるさつまいもを味わいましょう

10がつは おいもほり が あるね！
きゅうしょくでも さつまいも を つかった
おりょうりが たくさんでるよ！
たのしみに していいね

