

10月 給食献立予定表

令和4年10月1日
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)	
3	月	コッペパン ミートボール ミックスサラダ わかめスープ	牛乳 卵	合いびきミンチ ハム わかめ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	コッペパン スパゲティ	★おにぎり
4	火	ごはん 煮魚 磯辺和え 豆乳豚汁	牛乳 スキムミルク	サワラ のり 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 葱	米・麦	スキムミルク ★ふかし芋
5	水	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ひじきサラダ かき玉汁	牛乳 スキムミルク	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
6	木	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え 田舎汁	牛乳 卵	ホキ 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 大根 里芋 葱	米・麦	★ぶどうゼリー 菓子
7	金	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スライスチーズ	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	カルピスジュース 菓子
11	火	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ たまごスープ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	さつまいも じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ	米・麦	スキムミルク 菓子
12	水	栗ごはん かきあげ 豚汁	牛乳 スキムミルク	ちくわ 豚肉	人参 玉ねぎ さつまいも ピーマン 大根 ごぼう 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
13	木	ごはん 鮭のみそ焼き わかめの酢の物 きのこ汁	牛乳	鮭 わかめ ちくわ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 舞茸 えのき茸 しめじ 葱	米・麦	★大学芋
14	金	ロールパン カレーうどん ごぼうサラダ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ 葱 ごぼう きゅうり	ロールパン うどん	スキムミルク 菓子
17	月	ごはん 松風焼き じゃこの酢の物 さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鶏ミンチ しらす干し ちくわ 油あげ	玉ねぎ 葱 キャベツ 人参 きゅうり さつまいも	米・麦	スキムミルク クッキーパン
18	火	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	果物(柿) 菓子
19	水	ごはん 魚のみそ煮 ごま和え 黒豆煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳	サワラ 黒豆	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
20	木	コッペパン スイートポテトコロッケ シーチキンサラダ ほうれん草スープ	牛乳 卵	牛豚ミンチ シーチキン 浜しぐれ	さつまいも じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草	コッペパン	ソファール 菓子
21	金	おにぎり 焼き魚 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭・さんま 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも さつまいも 里芋 白菜 葱	米・麦	スキムミルク ★ぶどうジャムサンド
24	月	ごはん すき焼き風煮 昆布和え ゆで玉子	牛乳 スキムミルク	牛肉 焼き豆腐 塩昆布	人参 玉ねぎ 葱 椎茸 ごぼう 白菜 糸こんにゃく キャベツ もやし	米・麦 麩	ミルクココア 菓子
25	火	★おたのしみランチ ウインナーパン ささみフライ マカロニサラダ キャベツスープ 0～2歳児:フルーツ 3～5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	ウインナー ささみ ハム	きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ レタス	ロールパン コッペパン マカロニ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
26	水	松茸ごはん 鮭の照り焼き 酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 ちくわ 浜しぐれ 豆腐 わかめ	松茸 椎茸 人参 キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
27	木	★お弁当の日	牛乳				ジョア ★さつまいもドーナツ
28	金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
31	月	さつまいもカレー 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛豚ミンチ ちくわ しらす干し	さつまいも じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

実りの秋・食欲の秋・運動の秋

この時季は、旬を迎えた山の幸・海の幸とともに豊富に出回ります。給食のメニューにも、秋の食材をたくさん取り入れました。日々過ごしやすくなってきたこの時季、いろいろな旬の食材をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

大学芋 材料(4人分)

さつまいも 600g
さとう 大さじ4
しょうゆ 小さじ2
水 小さじ2
黒ごま 少々



〈作り方〉

- ① さつまいもはよく洗って皮付きのまま一口大の乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。5分程おいたらざるにあげ、キッチンペーパーでよく水気をとる。
- ② 170～180度に熱した油で、きつね色になるまで素揚げする。
- ③ フライパンにさとう・しょうゆ・水を入れて火にかける。鍋をゆすってさとうを溶かし、煮詰まって蜜状になりかけたら②にからめ、黒ごまを振りかければ出来上がり。

旬の食材で食物繊維をとろう ～食物繊維ってなあに？～

食べ物に含まれる成分の中で、人の体に消化・吸収されない成分のこと。腸の動きを活発にし、腸の中の悪いものを外に出して、お腹の中をきれいにお掃除してくれます。

○さつまいも

自然の甘みはおやつにも最適です。ビタミンCが豊富で、さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、茹でたり煮ても有効です。



○きのこ類

しめじ・エリンギ・えのき・しいたけ・まいたけなどたくさん種類があります。カルシウムの吸収を良くして、骨や歯の発育を助けるビタミンDが多く含まれています。※太陽光に当てることでビタミンDが増えます。時間があれば、30分～1時間程度おひさまの光に当ててください。