

10月 給食献立予定表

令和5年度
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)	
2	月	チキンの照り焼き丼 じゃこの酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク 卵	かしわ のり しらす干し 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり 人参	米・麦	スキムミルク ★ふかし芋
3	火	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
4	水	ごはん ささみフライ 春雨の中華サラダ 昆布佃煮 五目スープ	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ ハム 昆布	春雨 きゅうり トマト 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干椎茸	米・麦	スキムミルク 菓子
5	木	ごはん 魚の南蛮漬け ゆかり和え 里芋汁	牛乳	サワラ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 里芋 葱	米・麦	★ぶどうゼリー 菓子
6	金	ロールパン 中華風あんかけ焼きそば ごぼうサラダ	牛乳	豚肉 ハム	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 竹の子 干椎茸 ごぼう きゅうり	ロールパン 中華麺	★ミルクずもち
10	火	ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ 人参スープ	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	じゃがいも さつまいも きゅうり りんご 玉ねぎ 人参	米・麦	スキムミルク 菓子
11	水	コッペパン スイートポテトコロッセ シーチキンサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	牛ミンチ シーチキン カニかまぼこ わかめ	さつまいも 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン	プリン 菓子
12	木	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し ちくわ	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	★大学芋
13	金	ごはん 煮魚 磯辺和え 豆乳豚汁	牛乳	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 菓子
16	月	栗ごはん かき揚げ 豆腐のみそ汁	牛乳 卵	ちくわ 豆腐 わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ さつまいも ピーマン 葱	米・もち米	果物(柿) 菓子
17	火	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ ほうれん草スープ	牛乳 スキムミルク	かしわ ひじき すめめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草	米・麦	ミルクココア 菓子
18	水	おにぎり 焼き魚 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 葱 じゃがいも さつまいも 里芋 白菜	米・麦	スキムミルク ★キウイジャムサンド
19	木	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳	牛肉 しらす干し 納豆	人参 玉ねぎ じゃがいも 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	ヤクルト 菓子
20	金	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 スキムミルク 卵	牛豚ミンチ 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	スキムミルク 菓子
23	月	ごはん 魚のみそ煮 昆布和え かき玉汁	牛乳 スキムミルク 卵	サワラ 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク クッキーパン
24	火	ごはん 松風焼き 酢の物 きのこ汁	牛乳 スキムミルク 卵	鶏ミンチ ちくわ カニかまぼこ	玉ねぎ 葱 キャベツ きゅうり 人参 えのき草 しめじ 舞茸	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
25	水	おたのしみランチ 鶏ごぼう飯 白身フライ 春雨サラダ オニオンスープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳 卵	かしわ ホキ ハム	ごぼう 春雨 きゅうり りんご レタス 人参 玉ねぎ	米・麦	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
26	木	サンドイッチ 肉コロッセ 野菜スープ	牛乳 スライスチーズ 卵	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	★おにぎり
27	金	ごはん すき焼き風煮 大根なます ゆでたまご	牛乳 スキムミルク 卵	牛肉 焼豆腐 油あげ	人参 玉ねぎ 白菜 ごぼう 葱 糸こんにゃく 椎茸 大根 きゅうり	米・麦 麩	スキムミルク 菓子
30	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 カニかまぼこ	人参 玉ねぎ じゃがいも さつまいも キャベツレタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
31	火	★お弁当の日					ジョア ★さつまいもドーナツ

★お米を食べましょう★



新米の季節です。
秋の味覚と一緒においしくいただきましょう。

園の給食では週5日のうち平均4日、ごはんのメニューを提供しています。



お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な食材です。



よく噛むことで、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。ストレス解消や心の安定にも役立ちます。



食後の血糖値が上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。

※ 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。

栗ごはん 材料(2合分)

米	1.5合
もち米	0.5合
むき栗	120g
人参	40g
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1強
みりん	大さじ1強
塩	少々
だし昆布	3cmくらい

〈作り方〉

- ① お米ともち米を合わせて研いでおく。
- ② むき栗は1/2～1/4の食べやすい大きさにし、人参は細切りにする。
- ③ 炊飯器の釜に洗ったお米と調味料を入れて軽く混ぜ、2合炊飯のメモリより少し控えめに水加減をし、だし昆布、むき栗、人参をのせて炊く。

