

# 10月 給食献立予定表

令和3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)	
1	金	栗ごはん かき揚げ 豚汁	牛乳 卵 スキムミルク	ちくわ 豚肉	人参 さつまいも 玉ねぎ ピーマン 葱 ごぼう 白菜 大根	米・麦	スキムミルク 菓子
4	月	鮭の西京焼き わかめの酢の物 かき玉汁	牛乳 卵	鮭 わかめ ちくわ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	プリン 菓子
5	火	さつまいもコロッケ シーチキンサラダ ほうれん草スープ	牛乳 卵	牛ミンチ シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ さつまいも キャベツ きゅうり ほうれん草	コッペパン	☆おにぎり
6	水	ハヤシライス 和風サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	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	☆手作りヨーグルト 菓子
7	木	鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	かしわ するめ ひじき 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ さつまいも 葱	米・麦	スキムミルク ☆キウイジャムサンド
8	金	煮魚 かつお和え 田舎汁	牛乳	サワラ 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 里芋 大根 葱	米・麦	☆さつまいもカップケーキ
11	月	豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ たまごスープ	牛乳 卵 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	火	さわらの南蛮漬け ごま和え 大根汁	牛乳	サワラ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	☆ぶどうゼリー 菓子
13	水	豆腐ハンバーグ じゃこの酢の物 わかめのみそ汁	牛乳 卵 スキムミルク	豆腐 鶏ミンチ ちくわ しらす干し わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 葱	米・麦	スキムミルク ☆ふかしいも
14	木	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 卵 スライスチーズ	ハム シーチキン 牛豚ミンチ	きゅうり じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	食パン	☆おはぎ
15	金	白身フライ ゆかり和え 昆布佃煮 豆乳豚汁	牛乳 卵	ホキ 昆布 豚肉 豆乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 大根 白菜 ごぼう 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
18	月	そばろ煮 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛ミンチ 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 メロンパン
19	火	ポークビーンズ サラダスパ	牛乳	豚肉 大豆 シーチキン	人参 玉ねぎ しめじ じゃがいも きゅうり トマト	コッペパン スパゲティ	☆大学芋
20	水	すき焼き風煮 昆布和え ゆでたまご	牛乳 卵 スキムミルク	牛肉 焼豆腐 塩昆布	人参 玉ねぎ ごぼう 椎茸 白菜 糸こんにゃく 葱 キャベツ もやし	米・麦 麩	スキムミルク 菓子
21	木	さつまいもカレー ごま風味サラダ 福神漬	牛乳	牛豚ミンチ ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ さつまいも じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	果物 菓子
22	金	松茸ごはん 焼き魚 酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	油あげ 鮭 ちくわ 浜しぐれ 豆腐 わかめ	松茸 キャベツ きゅうり 人参	米・麦	スキムミルク 菓子
25	月	おたのしみランチ じゃがカルごはん ささみフライ シェルサラダ キャベツスープ 以上児:ロールケーキ 未満児:フルーツ	牛乳 プロセスチーズ	しらす干し ささみ ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ レタス	米・麦 シェルマカロニ	未満児 ロールケーキ 以上児 フルーツ 菓子
26	火	お弁当の日					ショア ☆さつまいもトナツ
27	水	魚のみそ煮 磯辺和え 黒豆煮 人参ときのこのすまし汁	牛乳	サワラ 焼きのり 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
28	木	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	☆手作りヨーグルト 菓子
29	金	おにぎり 魚の風味揚げ 具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ じゃがいも さつまいも キャベツ 白菜 葱	米・麦	ミルクコア 菓子

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。  
3食をしっかりと食べて、バランスよく栄養を摂りましょう。

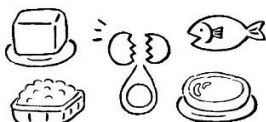
※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

各グループから2種類以上を目標に選んで食べましょう。

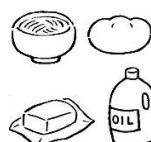
### 赤色グループ

…たんぱく質 (体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など



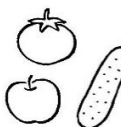
### 黄色グループ

…糖質・脂質 (エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など



### 緑色グループ

…ミネラル・ビタミン (体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など



## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は、身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味です。経験により好むようになる味が苦味・酸味で、経験のない子どもたちには苦手な味になりやすいです。味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材や味を経験して、幅を広げていくことが大切です。

カレーうどん 材料(2人分) 人気のカレーうどんのレシピをご紹介します。

うどん	2玉	〈作り方〉
豚肉	100g	①豚肉はひと口大、玉ねぎ・人参は千切り、青ねぎは小口切りにする。
玉ねぎ	小1/2個	②鍋にサラダ油を熱して豚肉・玉ねぎ・人参を炒め、だし汁を加えて煮る。(10分程度)
人参	小1/2本	③みりん、薄口しょうゆ、カレールウを入れて煮たら、仕上げに青ねぎを入れる。
青ねぎ	1本	④別にうどんを茹で、③をかけて出来上がり。
だし汁	500ml	※カレールウの量は、とろみ加減をみながら調整してください。
みりん	大さじ1/2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
カレールウ	2個	
サラダ油	適量	