令和元年10月献立表

湘南こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は3歳未満	材料名（◎は午前おやつ ○は午後おやつ）				午前おやつ さくらんぼ、いちご、みかん1/3のみです。	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	御飯 みそ汁（かぶ・あげ） けんちん揚げ ピーマンのツナあえ （ひじき）	632(524) 19.6(16.8) 23.2(19.0) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、○油、三温糖、○ごま、パン粉、ねりごま、片栗粉、油、◎三温糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○豆乳、白みそ、油揚げ、◎ヨーグルト	かぶ、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、にんじん、しいたけ、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	麦茶 ヨーグルト＆玄米フレーク	牛乳 市松クッキー
02 水	御飯 押し麦のスープ 白身魚の カレーマヨネーズ焼き いんげんのごま和え	596(531) 20.9(18.8) 17.6(17.8) 1.5(1.2)	米、○さつまいも、○ぎょうざの皮、マヨドレ、○油、小麦粉、○三温糖、○アレルギー用マーガリン、押麦、すりごま、三温糖、油	○牛乳、たら、鶏もも肉、◎牛乳	いんげん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 卵ボーロ	牛乳 さつま芋揚げ餃子
03 木	ロールパン ポークビーンズ キャベツとツナの和え物 りんご	608(552) 23.1(21.2) 22.2(21.1) 2.5(2.1)	ロールパン、○米、じゃがいも、三温糖、○三温糖、ごま油、○ごま、油	○牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、ツナ油漬缶、大豆、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、○酢、しょうゆ、酢、洋風だしの素、○食塩、食塩、パセリ粉	牛乳 小松菜 ビスケット	牛乳 いなりずし
04 金	御飯 カレー 鶏ささみの梅マヨ和え バナナ	591(472) 18.4(15.8) 22.2(17.3) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、○アレルギー用マーガリン、小麦粉、マヨドレ、アレルギー用マーガリン、○小町麩、○粉寒、油、三温寒	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、○きな粉、◎ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、うめ干し、グリンピース、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、しょうゆ、カレー粉	麦茶 プチダノン	牛乳 麩のラスク （きな粉）
05 土	焼きうどん みそ汁（豆腐・わかめ） オレンジ	441(397) 17.9(16.4) 11.4(11.9) 1.7(1.4)	ゆでうどん、○米、油、○ごま	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、○ちりめんじゃこ、白みそ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、○焼きのり、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり （じゃこごま）
07 月	御飯 五目汁（鶏・さといも） レバーのかりん揚げ ごまみそソース ゆでブロッコリー	573(512) 23.9(21.8) 14.9(14.9) 2.4(2.0)	米、○焼きそばめん、さといも、片栗粉、油、三温糖、○油、すりごま、ごま	○牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○鶏ひき肉、白みそ、◎牛乳	ブロッコリー、○キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、○にんじん、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○中濃ソース、おろししょうが、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 焼きそば
08 火	きのこご飯 みそ汁（キャベツ・凍り豆腐） さんまのかば焼き風 かぼちゃサラダ （おから・コーン）	585(515) 19.8(17.2) 22.9(19.1) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、○ケーキシロップ、◎三温糖	○牛乳、さんま、○豆乳、白みそ、おから、油揚げ、凍り豆腐、◎牛乳、◎ヨーグルト(黒糖)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、干ししいたけ、しょうが、◎レモン果汁、◎オレンジ濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	飲むヨーグルト（オレンジ） マンナ	牛乳 ホットケーキ
09 水	御飯＆ツナふりかけ みそ汁（玉ねぎ・小松菜） 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ 柿	699(619) 25.6(22.9) 22.6(22.1) 1.8(1.5)	米、○ロールパン、さつまいも、マヨドレ、○アレルギー用マーガリン、片栗粉、○粉寒、三温寒、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○ミロ、ツナ油漬缶、白みそ、ハム、○きな粉、○豆乳、◎牛乳	かき、にんじん、たまねぎ、こまつな、マーマレード、グリンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ ビスケット	ミロ ロールパンサンド （きな粉）
10 木	御飯 みそ汁（花麩・わかめ） 肉じゃが ぼうれん草ともやしの納豆和え	514(470) 19.5(18.2) 12.8(13.5) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、しらたき、○三温糖、花麩、油、三温糖	○牛乳、○こしあん、豚肉、挽きわり納豆、白みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、さやえんどう、わかめ、○粉かんてん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 水ようかん
11 金	ミートボールスパゲティー ポトフ フルーツゼリー(桃・みかん)	588(452) 19.0(14.8) 13.9(11.2) 1.8(1.5)	スパゲッティ、○米、米粉、○三温糖、三温糖、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、○きな粉、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、黄桃缶、みかん缶、ホールトマト缶詰、キャベツ、クールゼリー、セロリ、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 きな粉おはぎ
12 土	豚丼 みそ汁（豆腐・なす） りんご	515(448) 17.3(15.8) 15.8(14.9) 1.3(1.1)	米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ねぎ、なす、こまつな、えのきだけ、にんじん、○いちごジャム、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 おせんべい	牛乳 クラッカーサンド （ジャム）
15 火	御飯 押し麦のスープ 白身魚の カレーマヨネーズ焼き いんげんのごま和え	596(531) 20.9(18.8) 17.6(17.8) 1.5(1.2)	米、○さつまいも、○ぎょうざの皮、マヨドレ、○油、小麦粉、○三温糖、○アレルギー用マーガリン、押麦、すりごま、三温糖、油	○牛乳、たら、鶏もも肉、◎牛乳	いんげん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、干ししいたけ	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 卵ボーロ	牛乳 さつま芋揚げ餃子
16 水	御飯 みそ汁（かぶ・あげ） けんちん揚げ ピーマンのツナあえ （ひじき）	632(524) 19.6(16.8) 23.2(19.0) 1.4(1.2)	米、○焼きそばめん、さといも、片栗粉、油、三温糖、○油、すりごま、ごま	○牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○鶏ひき肉、白みそ、◎牛乳	ブロッコリー、○キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、○にんじん、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○中濃ソース、おろししょうが、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 焼きそば
17 木	ロールパン ポークビーンズ キャベツとツナの和え物 りんご	608(552) 23.1(21.2) 22.2(21.1) 2.5(2.1)	ロールパン、○米、じゃがいも、三温糖、○三温糖、ごま油、○ごま、油	○牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、ツナ油漬缶、大豆、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、○酢、しょうゆ、酢、洋風だしの素、○食塩、食塩、パセリ粉	牛乳 小松菜 ビスケット	牛乳 いなりずし
18 金	御飯 カレー 鶏ささみの梅マヨ和え バナナ	678(542) 19.7(16.9) 25.3(19.8) 2.4(2.0)	米、○食パン、じゃがいも、○アレルギー用マーガリン、小麦粉、マヨドレ、○三温糖、アレルギー用マーガリン、○アーモンド、油、三温糖	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、◎ヨーグルト	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、うめ干し、グリンピース、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、しょうゆ、カレー粉	麦茶 プチダノン	牛乳 アーモンドシュガートースト
19 土	運動会							

※献立は納品の都合などにより、変更となることがあります。

今月の旬の食材
じゃが芋、里芋、さつま芋、しいたけ、しめじ、鮭、さんま、柿

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は3歳未満	材料名（◎は午前おやつ ○は午後おやつ）				午前おやつ さくらんぼ、いちご、みかん1/3のみです。	午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
21 月	御飯 わかめスープ 揚げシュウマイ 中華和え	555(491) 18.1(16.8) 14.9(14.6) 1.5(1.3)	米、○さつまいも、○米粉、しゅうまいの皮、片栗粉、○三温糖、油、三温糖、○片栗粉、ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、鶏ささ身、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、○食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 米粉 お蒸しパン
23 水	御飯＆ツナふりかけ みそ汁（玉ねぎ・小松菜） 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ 柿	576(512) 22.8(20.2) 19.4(19.0) 1.4(1.2)	米、さつまいも、マヨドレ、○アレルギー用マーガリン、○小町麩、片栗粉、○粉寒、三温寒、ごま	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ、ハム、○きな粉、◎牛乳	かき、にんじん、たまねぎ、こまつな、マーマレード、グリンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 麩のラスク （きな粉）
24 木	御飯 みそ汁（花麩・わかめ） 肉じゃが ぼうれん草ともやしの納豆和え	636(576) 21.8(20.5) 20.0(19.9) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、○ロールパン、しらたき、○アレルギー用マーガリン、花麩、油、○粉寒、三温寒	○牛乳、豚肉、挽きわり納豆、○ミロ、白みそ、○きな粉、○豆乳、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、さやえんどう、わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん	牛乳 かぼちゃクッキー	ミロ ロールパンサンド （きな粉）
25 金	ミートボールスパゲティー ポトフ フルーツゼリー(桃・みかん)	588(452) 19.0(14.8) 13.9(11.2) 1.8(1.5)	スパゲッティ、○米、米粉、○三温寒、三温寒、油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、○きな粉、◎チーズ	たまねぎ、にんじん、黄桃缶、みかん缶、ホールトマト缶詰、キャベツ、クールゼリー、セロリ、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 きな粉おはぎ
26 土	バターサンド マカロニスープ ツナサラダ バナナ	543(494) 20.5(19.2) 18.1(17.7) 1.6(1.4)	食パン、○米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、○ごま、アレルギー用マーガリン	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○ちりめんじゃこ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、○焼きのり	洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり （じゃこごま）
28 月	御飯 コーンスープ（わかめ） きのこハンバーグ 人参の甘煮(ブロッコリー) バナナ	610(535) 21.5(19.8) 16.6(16.4) 1.8(1.5)	米、○ゆで中華めん、パン粉、片栗粉、○油、油、三温寒	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、クリームコーン缶、○キャベツ、○にんじん、わかめ、○あおのり	ケチャップ、○中濃ソース、中濃ソース、食塩、洋風だしの素、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 焼きそば
29 火	御飯 みそ汁（なす・玉ねぎ） 厚揚げとキャベツのみそ炒め 大学芋	602(533) 18.8(17.0) 16.6(15.3) 1.1(0.9)	米、さつまいも、三温寒、○三温寒、油、片栗粉、ごま、◎三温寒	○牛乳、豚肉、○こしあん、生揚げ、白みそ、◎牛乳、◎ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ごぼう、ピーマン、葉ねぎ、○粉かんてん、◎レモン果汁、◎オレンジ濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	飲むヨーグルト（オレンジ） マンナ	牛乳 水ようかん
30 水	きのこご飯 みそ汁（キャベツ・凍り豆腐） さんまのかば焼き風 かぼちゃサラダ （おから・コーン）	626(564) 20.4(19.1) 23.8(21.9) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温寒、○ケーキシロップ	○牛乳、さんま、○豆乳、○ミロ、白みそ、おから、油揚げ、凍り豆腐、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 たべっこBABY	ミロ ホットケーキ
31 木	ツイストパン かぼちゃのシチュー 鶏肉の唐揚げ ゆでブロッコリー	627(577) 25.1(22.8) 23.9(22.1) 2.3(1.9)	ツイストパン、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、○油、○三温寒、○小麦粉、○粉寒	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○豆乳、○ミロ、◎牛乳 お誕生会 ハロウィン行事食	○りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩、○食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	ミロ りんごケーキ

給食だより

「本日の3色食品群」ボードの掲示を始めました♪

9月から給食サンプルのところに、「3色食品群」に食品カードを分けたボードの掲示を始めました。興味を持ってみているお子さんもたくさんいますが、まだまだグッピー人気に押され気味です。3学期になったら、ばら組、ゆり組で、ボードの意味が少しでも理解できるようにお話を予定しています！

ご家庭でも献立表を参考にバランスの取れた食事に気をつけながら、お子さんとお話してみて下さい♪

ばら組さん、梅ジュースを飲みます！
ばら組さんが作った梅シロップがもう少し残っているので、運動会練習の後などの、天候のよい日に梅ジュースを飲む予定です♪

献立紹介

【大学芋】幼児5人分

材料
- さつまいも・・・230ｇ
- 揚げ油・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・40ｇ
- 水・・・・・・・25ｇ
- しょうゆ・・・・・5ｇ
- ごま・・・・・・適量

作り方
① さつま芋はよく洗い、皮付きのまま乱切りにする。
② ①を10分程、蒸しておく。
③ 調味料を鍋に入れ、煮溶かし、たれを作る。
④ ②のさつま芋を油でからりと揚げて、③のたれをからめ、ごまを振る。

さつま芋を蒸してから揚げると揚げ時間が短くなり、しっとりとして子どもにも食べやすくなります！
さつま芋堀りのお芋で使ってもGOOD！

【おやつ：りんごケーキ】幼児5人分

材料：
- りんご・・・200ｇ（1個）
- 砂糖・・・・・12ｇ
- 小麦粉・・・5ｇ
- ホットケーキ粉・・・・110ｇ
- 油・・・17ｇ（大さじ1と1/2）
- 豆乳・・・・100ｇ
- 食塩・・・・ひとつまみ
- 粉糖・・・・少々

作り方：
① りんごは皮ごと7㎜くらいのいちょう切りにする。
② ①に砂糖をまぶして、オーブンシートを敷いて、りんごが重ならないように広げる。
③ 200℃のオーブンで10分程焼く。
④ 粗熱が取れたら、小麦粉をまぶしておく。
⑤ 豆乳と油と塩を混ぜて、ホットケーキ粉をさっくり混ぜ合わせる。
⑥ ⑤に④のりんごを混ぜ合わせて、クッキングシートを敷いた天板に流し広げ、180℃のオーブンで15～20分焼く。
⑦ 粗熱が取れたら切り分け、茶こしで粉糖をかける。