



令和2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 (1)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	午後おやつ
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	15夜行事食 御飯 野菜スープ きのこハンバーグ 里芋サラダ 十五夜ゼリー	617(547) 21.0(19.4) 19.2(19.0) 1.6(1.4)	米、さといも、白玉粉、上新粉、パン粉、マヨドレ、片栗粉、三温糖、O三温糖、油、O片栗粉	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、りんご濃縮果汁、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、寒天、わかめ	ケチャップ、中濃ソース、Oしょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 たべっこBABY	牛乳 豆腐団子 (みたらし)
02 金	ハヤシライス ポテトサラダ(ツナ) りんご	667(530) 23.1(19.5) 24.3(18.3) 2.5(2.0)	米、O食パン、じゃがいも、Oマヨドレ、小麦粉、マヨドレ、油	O牛乳、牛肉、ツナ油漬缶、Oピザチーズ、Oしらす干し、◎ヨーグルト	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり、にんにく	ケチャップ、デミグラスソース、中濃ソース、食塩、こしょう	麦茶 フチダノン	牛乳 チーズトースト (しらす)
03 土	御飯 豆腐みそ汁(里芋) 焼き餃子 バナナ	590(521) 17.8(16.8) 12.8(13.4) 1.4(1.3)	米、O食パン、さといも、ぎょうざの皮、油、パン粉、三温糖、ごま油	O牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、Oブルーベリージャム、葉ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ	牛乳 おせんべい	牛乳 ジャムサンド (ブルーベリー)
05 月	御飯 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	599(534) 21.1(19.1) 20.5(19.0) 1.7(1.5)	米、さつまいも、O小麦粉、マヨドレ、O片栗粉、O白玉粉、片栗粉、O三温糖、三温糖、O油、Oごま油	O牛乳、鶏もも肉、O豚ひき肉、白みそ、ハム、O白みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、Oにんじん、マーマレード、Oねぎ、Oにら、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、Oしょうゆ、Oしょうゆ、O酢、食塩、O食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 チヂミ
06 火	御飯 押し麦のスープ けんちん揚げ アスパラのごま和え	548(438) 19.7(16.4) 14.3(12.2) 2.0(1.5)	米、O食パン、三温糖、パン粉、片栗粉、押麦、油、すりごま	O牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、◎ヨーグルト	グリーンアスパラガス、にんじん、はくさい、たまねぎ、Oいちごジャム、えのきだけ、しいたけ、◎ブルーベリージャム	しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト (ブルーベリー)	牛乳 ジャムサンド (いちご)
07 水	ロールパン ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ バナナ	588(553) 21.8(20.8) 16.9(17.5) 1.8(1.5)	ロールパン、O米、じゃがいも、O三温糖、三温糖、油、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、大豆、Oきな粉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマト缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ミニトマト、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、O食塩	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 きな粉おはぎ
08 木	御飯 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)	677(617) 20.2(18.5) 24.5(24.5) 1.0(0.9)	米、Oさつまいも、Oぎょうざの皮、片栗粉、O油、O三温糖、Oアレルギー用マーガリン、油、三温糖	O牛乳、さんま、白みそ、凍り豆腐、おから、◎牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 さつま芋 揚げ餃子
09 金	カレー風味のトマトライス 切干大根のツナサラダ オレンジ	546(430) 17.0(14.6) 19.9(17.3) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、片栗粉、三温糖	O牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎チーズ	たまねぎ、オレンジ、トマトピューレ、O青りんごゼリーの素、きゅうり、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	洋風だしの素、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 青りんごゼリー アンパンマン せんべい
10 土	ツナスパゲティ ポテトスープ りんご	516(457) 17.5(16.2) 11.7(12.2) 1.9(1.5)	スパゲッティ、O米、じゃがいも、Oこま、油、三温糖	O牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、Oちりめんじゃこ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、トマト缶、クリームコーン缶、こまつな、にんじん、O焼きのり	ケチャップ、洋風だしの素、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (じゃここま)
12 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	547(501) 22.0(20.5) 14.3(14.5) 2.0(1.7)	米、O米粉、さといも、片栗粉、O黒砂糖、油、O油、三温糖、すりごま、ごま	O牛乳、豚レバー、O豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、こぼろ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 蒸しパン (黒糖)
13 火	さつま芋御飯 みそ汁(かぶ・あげ) 白身魚のカレーマヨネーズ焼き ひじきの煮物(さつま揚げ)	583(518) 21.8(18.6) 19.4(18.5) 2.1(1.7)	米、Oロールパン、さつまいも、マヨドレ、Oアレルギー用マーガリン、小麦粉、O粉糖、三温糖、ごま油、黒ごま、◎三温糖	O牛乳、たら、さつま揚げ、白みそ、Oきな粉、油揚げ、O豆乳、◎牛乳、◎ヨーグルト	かぶ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、わかめ、◎レモン果汁、◎オレンジ濃縮果汁	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	飲むヨーグルト (オレンジ) マンナ	牛乳 ロールパン サンド (きな粉)
14 水	御飯 トマトスープ ヘルシーミートローフ スパゲティサラダ(ツナ)	665(530) 21.1(19.5) 26.4(24.4) 1.6(1.4)	米、O小麦粉、スパゲティ、O三温糖、O油、フレンチドレッシング、パン粉、Oスライスアーモンド、三温糖	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、O豆乳、ツナ油漬缶、ベーコン、Oおから、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、にんじん、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 小松菜 ビスケット	牛乳 おから クッキー
15 木	御飯 みそ汁(花魁・わかめ) じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草ともやしの納豆和え	643(589) 24.2(22.8) 19.0(19.5) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、Oフレンチパン、油、花魁、三温糖、片栗粉	O牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、Oミロ、白みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、グリーンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 たべっこBABY	ミロ フレンチパン
16 金	カレーうどん 大学芋 フルーツポンチ(黄桃)	603(493) 19.2(16.6) 15.4(11.9) 2.4(2.0)	ゆでうどん、さつまいも、O米、三温糖、片栗粉、O三温糖、油、Oこま、ごま	O牛乳、鶏もも肉、O油揚げ、なると、◎ヨーグルト	りんご、たまねぎ、黄桃缶、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、Oしょうゆ、O酢、O食塩、カレー粉、食塩	麦茶 フチダノン	牛乳 いなりずし
17 土	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 炒り豆腐(ひじき&ツナ) オレンジ	531(483) 17.7(16.8) 13.4(13.7) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	O牛乳、豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、Oいちごジャム、さやえんどう、ひじき、干しいただけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しいただけだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おせんべい	牛乳 クラッカー サンド (いちご)
19 月	御飯 みそ汁(車麩・わかめ) ピーマンの細切り炒め ツナポテト	544(484) 19.6(17.9) 14.8(14.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、O米粉、O三温糖、O油、車麩、片栗粉、三温糖	O牛乳、豚肉、O豆乳、ツナ油漬缶、白みそ、Oきな粉、◎牛乳	ピーマン、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、だけのこ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、洋風だしの素、中華だしの素、食塩、パセリ粉	牛乳 おせんべい	牛乳 かぼちゃもち

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)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	午後おやつ
			【黄】熱と力になるもの	【赤】血や肉や骨になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料		
20 火	御飯 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)	653(530) 20.1(17.4) 22.1(18.5) 1.4(1.1)	米、片栗粉、油、三温糖、◎三温糖	O牛乳、さんま、Oミロ、白みそ、凍り豆腐、おから、◎ヨーグルト、◎きな粉	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、Oマーマレード、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	麦茶 きな粉 ヨーグルト	ミロ クラッカー サンド (マーマレード)
21 水	ロールパン ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ バナナ	592(542) 23.5(21.6) 18.2(18.3) 2.0(1.7)	ロールパン、O米、じゃがいも、Oこま、三温糖、油、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、Oさけ、O豆腐、大豆、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、トマト缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ミニトマト、O焼きのり、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 おにぎり (鮭)
22 木	御飯 押し麦のスープ けんちん揚げ いんげんのごま和え	543(524) 19.1(18.3) 15.9(18.6) 1.8(1.5)	米、O焼きそばめん、三温糖、パン粉、片栗粉、押麦、油、O油、すりごま	O牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、O鶏ひき肉、◎牛乳	いんげん、にんじん、はくさい、Oキャベツ、たまねぎ、Oにんじん、えのきだけ、しいたけ、Oあおのり	しょうゆ、O中濃ソース、酒、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 焼きそば
23 金	カレー風味のトマトライス 切干大根のツナサラダ オレンジ	543(425) 16.9(14.5) 19.9(17.3) 1.7(1.6)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、片栗粉、三温糖	O牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎チーズ	たまねぎ、オレンジ、トマトピューレ、Oゼリーの素、きゅうり、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	洋風だしの素、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	麦茶 チーズ	牛乳 ぶどうゼリー 聖たべよ
24 土	焼きビーフン(カレー) トマトスープ りんご	500(444) 15.4(14.6) 14.5(14.0) 1.7(1.4)	ビーフン、O米、油、三温糖、Oこま油	O牛乳、豚肉、ベーコン、Oちりめんじゃこ、Oかつお節、◎牛乳	たまねぎ、りんご、もやし、キャベツ、トマト缶、にんじん、にら、Oねぎ、O焼きのり	酒、洋風だしの素、食塩、中華だしの素、Oしょうゆ、カレー粉、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 おにぎり (しらす・ねぎ)
26 月	御飯 ツナふりかけ わかめスープ(キャベツ) シュウマイ 中華和え	576(515) 20.1(18.5) 17.4(16.7) 1.8(1.6)	米、O米粉、しょうまいの皮、片栗粉、O黒砂糖、三温糖、O油、ごま油、ごま	O牛乳、豚ひき肉、O豆乳、ツナ油漬缶、鶏ささ身、◎牛乳	もやし、たまねぎ、キャベツ、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、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 蒸しパン (黒糖)
27 火	御飯 お誕生会 トマトスープ 鮭のフライ・タルタルソース ゆでブロッコリー オレンジゼリー	627(550) 23.4(19.6) 19.4(17.9) 1.7(1.4)	米、Oホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、O油、油、マヨドレ、O三温糖、O小麦粉、O粉糖、三温糖、◎三温糖	O牛乳、さけ、O豆乳、かまぼこ、豆乳、ベーコン、◎牛乳、◎ヨーグルト	みかん缶、Oりんご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、トマト缶、オレンジゼリーの素、かぼちゃ、◎レモン果汁、◎ぶどう濃縮果汁	洋風だしの素、食塩、O食塩、パセリ粉、しょうゆ、こしょう	飲むヨーグルト (ぶどう) マンナ	牛乳 りんごケーキ
28 水	御飯 みそ汁(花魁・わかめ) じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草ともやしの納豆和え	537(491) 21.4(20.0) 18.6(18.7) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、Oアレルギー用マーガリン、O小町麩、油、花魁、三温糖、O粉糖、片栗粉	O牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、白みそ、Oきな粉、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、グリーンピース、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 小松菜 ビスケット	牛乳 おにぎり (きな粉)
29 木	ロールパン ハロウィンバーグ いんげんソテー かぼちゃのシチュー バナナ	689(624) 22.4(20.9) 29.5(27.3) 2.1(1.7)	ロールパン、Oホットケーキ粉、O油、Oグラニュー糖、油、Oこま、片栗粉、パン粉	O牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、Oミロ、O豆乳、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 たべっこBABY	ミロ 市松クッキー
30 金	カレーうどん 大学芋 フルーツポンチ(黄桃)	602(492) 19.1(16.5) 15.4(11.9) 2.4(2.0)	ゆでうどん、さつまいも、O米、三温糖、片栗粉、O三温糖、油、Oこま、ごま	O牛乳、鶏もも肉、O油揚げ、なると、◎ヨーグルト	りんご、たまねぎ、黄桃缶、みかん缶、にんじん、ねぎ、しめじ、ごまつな	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、Oしょうゆ、O酢、O食塩、カレー粉、食塩	麦茶 フチダノン	牛乳 いなりずし
31 土	御飯 麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	582(525) 20.0(18.9) 16.3(16.4) 1.9(1.7)	米、Oロールパン、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、Oいちごジャム、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、こしょう	牛乳 おせんべい	牛乳 ロールパン サンド (いちご)



給食だより

さつま芋を蒸してから揚げる時間短くなり、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を使ってもGOOD！

献立紹介



こども園では、給食サンプルと一緒に、3色食品ボードを展示しています。バスを待つ間や夕方に子ども達が興味をもって見えています。バスご利用の保護者の皆様は、行事などで来園の際はチェックしてみてください！
ところで今年度の栄養士チーム会議では「食事バランスを身につけ、色々な物食べてみよう」というテーマで取り組んでいます。毎月みかん組に行き、パネルシアターを使って3色食品群について、わかりやすくお話をしています。ご家庭でも献立表の材料名を見て、「この食品は黄色なんだね」など一緒に確認したり、クイズを試みるのもおすすめです！

みかん組で取り上げている食材

赤
肉類、魚、卵、牛乳、豆腐

黄色
ご飯、パン、うどん、スパゲッティ、芋類

緑
ピーマン、キャベツ、白菜、にんじん、たまねぎ

栄養のバランスがとれているかな？毎日の食事を確認してみよう！

- 【大学芋】幼児5人分 作り方**
- 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
- ① さつま芋をよく洗い、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、煮沸かし、たれを作る。
④ ②のさつま芋を油でかりりと揚げて、しょうゆ・・・5g
ごま・・・適量
- 【鶏肉のマーマレード焼き】 幼児5人分 作り方**
- 材料**
鶏もも肉・・・250g
砂糖・・・3g
塩・・・少々
マーマレード・・・18g
片栗粉・・・8g
- ① 鶏肉は一口大に切り、砂糖、塩、醤油をまみこみ、10分程漬けておく。
② ①にマーマレードを加え、全体に混ぜ込んでから、片栗粉も加えて混ぜクッキングシートを敷いた上に並べ、200℃のオーブンで15分焼く。または薄く油を敷いたフライパンの中火で焼く。

※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。
※材料名は分量の多い順番になっています。

今日の旬の食材
じゃが芋、里芋、さつま芋、しいたけ、しめじ、鮭、さんま、柿