

# 給食だより

2018年10月号  
あすなろ保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

## 10月のこんだて

★ 今月の献立は、根菜・きのこなど秋においしい野菜を沢山盛り込んできました。汁物や副菜に秋の味覚がかけています。

★ おやつもさっぱりとした物より、ボリュームのあるおやつが喜ばれるのでクッキーやケーキ類などの焼き菓子を多く取り入れました。ハロウィンの日は、南瓜のケーキです。

## Let's Cooking

材料 (3才以上児1人分)

豆腐	50g
むきえび	10g
鶏ひき肉	15g
人参	5g
しらす干し	2.5g
♥卵	5g
♥片栗粉	4g
♥塩	少々
♥しょう油	1g
♥酒	0.5g

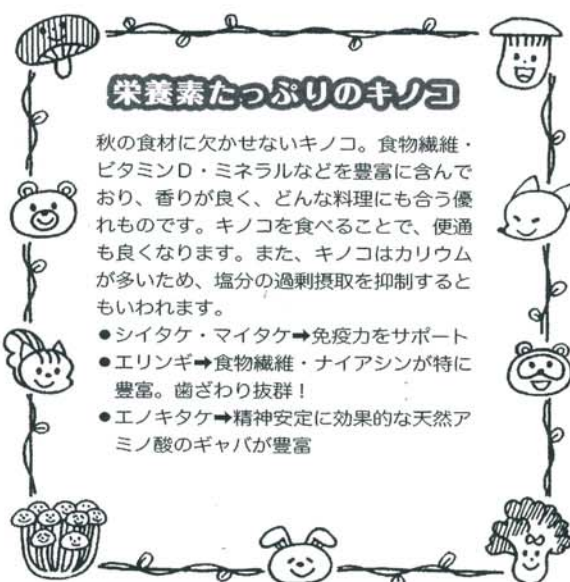
☆ 10月のおすすめ ☆

### 豆腐のまさご揚げ

作り方

- 1 豆腐はかるく押しおきます。
- 2 むきえびは洗い、包丁で細かく刻みます。
- 3 人参はみじん切りにします。
- 4 ボールに1・2・3としらす干し鶏ひき肉、♥を入れよく混ぜます
- 5 丸くまとめ、160℃～170℃の油できつね色に揚げます

※豆腐の分量が多いので、離乳完了のメニューにも向いています。



## お知らせ

10月お誕生日会メニュー

シーフードドリア・エビフライ・線キャベツ・秋野菜のポトフ  
りんご・バナナ

おやつ・・・ゼリーパンチ・ラムネ



あそび保育園



10月献立表



日	曜	10時	昼食	3時のおやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子きととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質	
1	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏のから揚げ トマトサラダ 煮豆 味噌汁(なす、ふ)	味噌蒸しパン 牛乳	鶏むね皮なし しらす干し 豆きんとん 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 片栗粉 サラワー油 和風ドレッシング 観世ふ 薄力粉 ソフトマーガリン 砂糖	しょうが にんにく トマト きゅうり かいわれ なす	557 Kcal	21.9 g	553 Kcal	23.6 g	
2	火	麦茶 マッシュマロ	ごはん 魚のバーベキューソース 秋のポテトサラダ たくあん 田舎汁	チョコレート ムース麦茶	くるかじき ロースハム 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	精白米 片栗粉 サラワー油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ カバーリング チョコレート	にんにく しょうが りんご 根菜ねぎ きゅうり にんじん たくあん漬 ごぼう かぼちゃ	450 Kcal	16.3 g	491 Kcal	19.9 g	
3	水	バナナ	ごはん 厚揚げのオイスター炒め 春雨サラダ 梨 中華風 コーンスープ	大学芋 麦茶	生揚げ ぶたばら かにかまぼこ 鶏卵	精白米 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ マヨネーズ さつまいも 調合油	生しいたけ たけのこ 水煮缶詰 にんじん 根菜ねぎ にんにく しょうが きゅうり なし コーン缶詰 クリーム ゆで根みつば	408 Kcal	8.3 g	477 Kcal	9.9 g	
4	木	ヨーグルト	ごはん ふりかけ 磯辺揚げ わかめの酢の物 鶏にゅうめん	フルーツ寒天	焼き竹輪 しらす干し 若鶏むね皮なし	精白米 天ぷら粉 サラワー油 砂糖 ごま油 そうめん	くりかぼちゃ 塩わかめ きゅうりにんじん ほんしめじ あさつき 寒天 バナナ バインアップル缶詰 もも缶詰 キウ	421 Kcal	13.8 g	492 Kcal	14.5 g	
5	金	牛乳 ラムネ	ごはん そぼろ納豆 南瓜のいとこ煮 ごぼうサラダ 味噌汁(きやべつ・油揚げ)	マカロニあべかわ 麦茶	納豆 鶏ひき肉 ゆで小豆缶詰 ささいか 油揚げ 淡色辛みそ きな粉	精白米 ごま油 マヨネーズ マカロニ・スパゲティ 砂糖 黒砂糖	にんにく しょうが あさつき くりかぼちゃ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	539 Kcal	19.4 g	480 Kcal	20.6 g	
6	土	りんご	たまごりんご いんげんのツナマヨ和え みかん 味噌汁(三つ葉・豆腐)	プリン おせんべい	鶏卵 かつお油漬缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 片栗粉 砂糖 サラワー油 マヨネーズ 甘草 せんべい	しょうが 根菜ねぎ トマト ケチャップ ゆで根みつば さやしんげん みかん 根みつば	452 Kcal	13.0 g	532 Kcal	16.2 g	
9	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん 和風根菜カレー ゆで卵とレタスのサラダ 巨峰 福神漬	生クリームクッキー レモネード	大豆水煮缶詰 ゆで卵 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米 片栗粉 サラワー油 マヨネーズ じゃがいも ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉 はちみつ	ごぼう れんこん だいこん たまねぎ ゆでにんじん ほんしめじ しょうが にんにく レタス ぶどう きゅうり しょうゆ漬 レモン果汁	578 Kcal	13.8 g	596 Kcal	12.6 g	
10	水	梨	ごはん ふりかけ 白身魚のピザ風味 わかめサラダ キウフルーツ 冬瓜のスープ	ヨーグルト和え(秋) 麦茶	めかじき プロセスチーズ かつお節付け缶詰 鶏ひき肉 ヨーグルト	精白米 薄力粉 有塩バター サラワー油 砂糖 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 トマトケチャップ 青ピーマン レタス きゅうり コーン缶詰 トマト かわかめ キウフルーツ にんじん えのきたけ とうがら みかん もも缶詰 バインアップ	339 Kcal	13.9 g	404 Kcal	16.7 g	
11	木	フルーツポンチ	ごはん きのこナゲット 線キャベツ 干草煮 味噌汁(さつまいも・春菊)	ホットケーキ 牛乳	ささ身 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 サラワー油 砂糖 ごま油 さつまいも ソフトマーガリン	ほんしめじ エリンギ トマトケチャップ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし しょうが しゅんぎ えのきたけ 根菜ねぎ	497 Kcal	18.2 g	576 Kcal	22.7 g	
12	金	グレープフルーツ	ごはん けんちん焼き 切干大根の煮つけ 梅肉和え 豚汁	焼きそば 麦茶	さけ さつまいも揚げ かつお節 ぶたばら 淡色辛みそ	精白米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 調合油	にんじん 生しいたけ ほんしめじ 根みつば 切干だいこん きゅうり 梅干し 調味漬 えのきたけ だいこん ごぼう 根菜ねぎ キャベツ もやし コーン缶詰粒	338 Kcal	15.0 g	395 Kcal	18.0 g	
13	土	運動会(おやつにジュースがです)										
15	月	巨峰	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーしめじのサラダ 梨 ワンタンスープ	ちんすこう 牛乳	牛ばら バルメザンチーズ 普通牛乳	精白米 砂糖 サラワー油 マヨネーズ ごま油 しゅうまいの皮 薄力粉	しょうが あさつき ブロッコリー ふなしめじ なし 根菜ねぎ テンゲンサイ にんじん ほんしめじ	468 Kcal	10.9 g	565 Kcal	13.5 g	
16	火	麦茶 ちいさ	パン 山の幸のシチュー ウィンナーソーセージ マゼンダサラダ オレンジ	牛乳かん黒蜜かけ	若鶏むね ウィンナーソーセージ プロセスチーズ 普通牛乳 きな粉	ロー/パン 調合油 サラワー油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 黒砂糖	たまねぎ 生しいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム 水煮缶詰 きゅうり トマト にんじん オレンジ 寒天	415 Kcal	15.6 g	486 Kcal	17.1 g	
17	水	キウフルーツ	ごはん 焼きぎょうざ 桜えびのサラダ たくあん マーボーラーメン	クラッカーチーズサンド 麦茶	さくらえび 素干し 木綿豆腐 クリームチーズ かにかまぼこ	精白米 サラワー油 和風ドレッシング 中華めん ごま油 マヨネーズ	だいこん こまつな たくあん漬 にんにく しょうが 根菜ねぎ いら あさつき	383 Kcal	13.3 g	474 Kcal	16.7 g	
18	木	バナナ	ごはん 豆腐のまご揚げ れんこんサラダ オレンジ 春雨スープ	ホットビスケット カルピス	木綿豆腐 しばえび 鶏ひき肉 しらす干し 鶏卵 ベーコン ホイップクリーム 乳酸菌飲料	精白米 片栗粉 サラワー油 マヨネーズ ごま油 はるさめ 薄力粉 砂糖 メープルシロップ	にんじん れんこん きゅうり オレンジ たまねぎ テンゲンサイ 生しいたけ	473 Kcal	13.9 g	556 Kcal	16.9 g	
19	金	牛乳 おせんべい	お誕生日会									
20	土	秋の遠足										
22	月	ヨーグルト	ごはん しゅうまい 大根のツナ煮 中華胡瓜 味噌汁(あさり、豆腐、あさつき)	ふらスク 牛乳	まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 木綿豆腐 あさり 水煮缶詰 大豆 普通牛乳 しゅうまい	精白米 砂糖 ごま油 観世ふ ソフトマーガリン	だいこん きゅうり あさつき	456 Kcal	17.8 g	532 Kcal	19.7 g	
23	火	みかん	ごはん 魚ふりかけ 煮込みおでん 味噌マヨネーズサラダ わかめスープ	バナナ 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ウィンナーソーセージ 焼き竹輪 うずら卵 水煮缶詰 ロースハム 淡色辛みそ 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵	精白米 ごましらたき 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス サラワー油	焼きのり だいこん キャベツ きゅうり にんじん 塩わかめ 根菜ねぎ バナナ レモン果汁	465 Kcal	16.5 g	550 Kcal	20.2 g	
24	水	牛乳 リッツ	ごはん 秋野菜のすいとん 厚焼き卵 レタスサラダ 柿	ポップコーン 牛乳	油揚げ 若鶏もも しらす干し 普通牛乳 鶏卵	精白米 薄力粉 サラワー油 ごま油 ポップコーン	にんじん 生しいたけ こまつな なす 根菜ねぎ えのきたけ ほんしめじ まいたけ レタス かき	479 Kcal	17.3 g	530 Kcal	18.3 g	
25	木	もも缶	ごはん ヘルシーミートローフ 粉吹芋 胡瓜の土佐マヨ和え 味噌汁(南瓜、わかめ)	スチームチーズ ケーキ麦茶	ふたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 砂糖 ソフトマーガリン	たまねぎ トマトケチャップ にんじん アスパラガス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 塩わかめ かぼちゃ	445 Kcal	13.7 g	515 Kcal	16.9 g	
26	金	キウフルーツ	ごはん 鮭の照り焼き カレーマカロニサラダ 煮豆 はんぺんスープ	スピン(プレーン) 牛乳	さけ ロースハム 豆きんとん 鶏卵 はんぺん 普通牛乳	精白米 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ スピン サラワー油	たまねぎ きゅうり 根みつば	445 Kcal	18.7 g	503 Kcal	22.4 g	
27	土	梨	枝豆ごはん かにかきゅうり ぶどう 味噌汁(豆腐、なめこ)	フルーツゼリー(もも、みかん) おせんべい	しらす干し かにかまぼこ 淡色辛みそ 木綿豆腐	精白米 砂糖 マヨネーズ オレンジゼリー 甘草せんべい	にんじん ゆでえだまめ きゅうり たまねぎ ぶどう なめこ 水煮缶詰 もも缶詰 みかん 缶詰	373 Kcal	10.5 g	447 Kcal	13.1 g	
29	月	牛乳 マッシュマロ	ごはん ハヤシライス 花野菜のサラダ みかん 福神漬	ココアクッキー 牛乳	牛ばら ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 有塩バター マヨネーズ ソフトマーガリン 砂糖 薄力粉	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム 水煮缶詰 カリフラワー プロコリートマト きゅうり トマトケチャップ みかん きゅうり しょうゆ漬	490 Kcal	12.7 g	485 Kcal	12.6 g	
30	火	麦茶 おせんべい	ごはん メンチカツ 線キャベツ ひじきサラダ くず汁	りんごヨーグルト	まぐろ油漬缶詰(白) しばえび プレーンヨーグルトメンチカツ	精白米 サラワー油 ごま油 和風ドレッシング 片栗粉 砂糖	キャベツ ひじき きゅうり コーン缶詰粒 はくさい ほんしめじ りんご	431 Kcal	12.9 g	468 Kcal	15.3 g	
31	水	フルーツポンチ	わかめごはん 野菜たっぷりキッシュ 青菜の胡麻和え 柿 チキンスープ(かぶ・しめじ)	かぼちゃのケーキ レモネード	鶏卵 ホイップクリーム ロースハム プロセスチーズ 鶏もも 普通牛乳	ご飯 じゃがいも いりごま 薄力粉 砂糖 無塩バター はちみつ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう かき かぶ ぶなしめじ かぶの葉 かぼちゃ レーズン レモン果汁	427 Kcal	11.2 g	475 Kcal	13.8 g	