



給食だより



令和5年 10月号
あすなるこども園

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、旬の恵を味わう事は、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。秋の恵みに感謝し、よく食べる・よく運動をする・しっかり睡眠を取る。を心掛けて元気なからだを保ちましょう。

10月の目標
秋の行事を楽しもう

10月は運動会やハロウィンなど行事がたくさんです。楽しみですね。



10月の給食こんだて

10月に入りきのこやお芋・果物がおいしい季節になりました。煮物や汁物などにたくさんはっています。

おやつもクッキーや蒸しパンなどの、ボリュームのあるものが好まれてきています。活動の後なので、お腹が空くようでおかわりを楽しみにしてくれています。



10月のお誕生日会メニュー

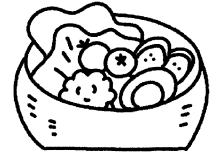


♡えびピラフ・キッシュ・マカロニのきこり風
花野菜サラダ・ぶどう・クリーミージンジャースープ

おやつ ジャムサンド カルピス



10月のおすすめレシピ ～マセドアンサラダ～



3歳以上児	3人分
じゃが芋	120g
人参	50g
胡瓜	60g
トマト	120g
プロセスチーズ	15g
☆マヨネーズ	大さじ1～2杯

作り方

- 1 じゃが芋は皮を剥き1cmの角切りにし、600wのレンジに3分かけ柔らかくします。
- 2 人参は5mm角に切り、600wのレンジに4分かけ柔らかくします。
- 3 胡瓜とトマトはヘタを切り、5mm角に切ります。
- 4 プロセスチーズは5mm角に切ります。
- 5 ボールに1・2・3・4の材料と☆を入れて混ぜ合わせ器に盛り付け出来上がりです。

☆シマセドアン (macedoine)とはフランス語で「角切り・さいの目切り」の事です。材料を同じ大きさに切るといいのですが・じゃが芋などはくずれやすいので、少し大きめにしました。

流しそうめんをしました。

9月8日に流しそうめんをしました。今年度は室内での開催となりました。りす・うさぎ・きりん組のおともだちが上手に麺をすくい、その姿を小さいクラスのおともだちが見学に来て「がんばれ～」「いいな～」と応援していました。小さいクラスのおともだちは給食の時に、おそうめんを食べました。楽しそうにそうめんをすくう子ども達の笑顔を見て、開催できてよかったと思いました。



10月の△
給食こんだて



令和5年 あすなろこども園

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：調子をととのえる	カロリー	蛋白質	カロリー	蛋白質	
2	月	牛乳 おせんべい	ごはん すき焼き風煮 卵豆腐 きゅうちゃん漬け 味噌汁(かぶ、しめじ)	杏仁豆腐	ぶたかたロース 生揚げ 鶏卵 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 しらたき 砂糖	長ねぎ 生しいたけ えのきたけ 冷凍ほうれんそう きゅうり しょうゆ漬 かぶ ぶなしめじ 寒天 みかん缶詰 キウワフルーツ	410 Kcal	16.2 g	364 Kcal	15.5 g	
3	火	麦茶 卵ポ一口	ごはん かじきの照り焼き 味噌マヨネーズサラダ こんにゃくのおかか煮 ささみスープ	りんごのホットケーキ 牛乳	まかじき ロースハム 淡色辛みそ かつお節 若鶏ささ身 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま マヨネーズ こんにゃく サラワー油 砂糖 薄力粉 有塩マーガリン	キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ りんご	428 Kcal	19.0 g	539 Kcal	23.8 g	
4	水	みかん缶	ごはん かにしゅうまい 春雨サラダ 大根のツナ煮 味噌汁(青菜・エリンギ)	生クリームケーキ 牛乳	ぶたひき肉 かにかまぼこ ロースハム まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 はるさめ マヨネーズ 砂糖 有塩マーガリン 薄力粉	たまねぎ しょうが 生しいたけ にんじん きゅうり だいこん こまつな エリンギ	432 Kcal	13.4 g	519 Kcal	16.8 g	
5	木	牛乳 リッツ	コンソメライス 山の幸のシチュー ポイルウインナー マセドアンサラダ パナナ	北京まんじゅう 麦茶	若鶏むね 普通牛乳 ウインナーソーセージ プロセスチーズ 鶏卵	精白米 有塩バター 調合油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 はちみつ サラワー油	青ピーマン にんじん 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 トマト ケチャップ きゅうり トマト パナナ	588 Kcal	15.8 g	557 Kcal	14.4 g	
6	金	麦茶 マシュマロ	ごはん ハンペンサンドフライ 線キャベツ かにきゅうり 味噌汁(大根、なめこ)	クリームヨーグルト 麦茶	はんぺん かつお油漬缶詰 乾燥卵 かにかまぼこ 淡色辛みそ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	精白米 マヨネーズ 薄力粉 半生パン粉 サラワー油 ビスケット 砂糖	長ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん なめこ 水煮缶詰 白桃缶	507 Kcal	13.4 g	551 Kcal	16.2 g	
7	土	牛乳 マンナ	スパゲティナポリタン レタスサラダ グレープフルーツ わかめスープ	コーンフレーク	ベーコン パルメザンチーズ しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ サラワー油 有塩バター ごま油 ごま コーンフレーク	たまねぎ 青ピーマン ほんしめじ トマト ケチャップ レタス グレープフルーツ 塩わかめ 長ねぎ パナナ	484 Kcal	16.6 g	434 Kcal	15.5 g	
10	火	牛乳 えびせん	ごはん みそ焼肉 切干大根とツナのサラダ 煮豆 すまし汁(豆腐・えのき・三つ葉)	ちんすこう 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ かつお油漬缶詰 豆きんとん 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 ごま油 マヨネーズ 薄力粉 サラワー油 砂糖	しょうが にんじん だいずもやし 切干しいたけ こんにゃく 煮干し 根みつば	468 Kcal	18.0 g	525 Kcal	19.3 g	
11	水	ヨーグルト	ごはん ふりかけ 焼きぎょうざ かぶの梅おかかあえ パナナマーボーラーメン	ポテトフライ 麦茶	削り節 木綿豆腐 ぎょうざ	精白米 サラワー油 砂糖 中華めん ごま油 フライドポテト	かぶの葉 かぶ うめ調味漬 パナナ にんにく しょうが 長ねぎ たら ちりめん	498 Kcal	13.7 g	603 Kcal	15.0 g	
12	木	麦茶 キャンディーチーズ	ごはん 炒り豆腐 さつまサラダ たくあん 味噌汁(きゃべつ・ツナ缶)	手作りおこし 牛乳	木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 ロースハム 淡色辛みそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	精白米 砂糖 さつまいも マヨネーズ おこし マシュマロ ごま 有塩マーガリン	にんじん 青ねぎ 生しいたけ きゅうり みかん缶詰 コーン缶詰 粒 たくあん漬 キャベツ あおのり	516 Kcal	20.1 g	569 Kcal	19.3 g	
13	金	牛乳 リッツ	わかめごはん 厚焼き卵 野菜サラダ ミニトマト とんとん汁	チョコレート ムース 麦茶	鶏卵 鶏ささ身 ぶたばら 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳 ゼラチン	ご飯 調合油 ごま 和風ドレッシングタイプ 板こんにゃく サラワー油 薄力粉 有塩バター 砂糖 カバーリング チョコレート	乾わかめ みずかね コーン缶詰 粒 ミニトマト にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 生しいたけ えのきたけ	472 Kcal	16.9 g	419 Kcal	15.8 g	
14	土	🍎🍌🍇🍓🍍🍓🍌🍎 運動会 🍌🍇🍓🍍🍓🍌🍎										
16	月	みかん缶	ごはん ローストチキン いんげんの黒ごま和え パナナ 中華風コーンスープ	大学芋 牛乳	若鶏もも 鶏卵 普通牛乳	精白米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ しょうが にんにく さやえんどう パナナ コーン缶詰 粒 ヨーグルト 根みつば	380 Kcal	12.3 g	457 Kcal	15.7 g	
17	火	牛乳 ウエハース	ごはん ファイバーカレー ミモザサラダ 梨 福神漬	フルーツゼリー 麦茶	ぶたもも ゆで卵	精白米 じゃがいも 調合油 マヨネーズ 砂糖 オレンジゼリー	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト コーン缶詰 粒 にんにく なしきゅうり しょうゆ漬 白桃缶 みかん缶詰	547 Kcal	14.1 g	457 Kcal	11.5 g	
18	水	牛乳 卵ポ一口	ごはん 白身魚のオーロラ焼き 小松菜の炒りに きゅうちゃん漬け きのこ汁	ポテト焼きそば 麦茶	くろかじき 油揚げ しらす干し 淡色辛みそ ぶたばら	精白米 サラワー油 マヨネーズ 中華めん 調合油 じゃがいも	たまねぎ ほんしめじ プロコリートマト ケチャップ こまつな きゅうり しょうゆ漬 生しいたけ えのきたけ 長ねぎ 根みつば キャベツ もやし コーン缶詰 粒	437 Kcal	20.6 g	485 Kcal	22.4 g	
19	木	麦茶 ラムネ	🍌🍇🍓🍍🍓🍌🍎 誕生日会 🍌🍇🍓🍍🍓🍌🍎									
20	金	牛乳 リッツ	ごはん 魚ふりかけ 磯辺揚げ わかめの酢の物 りんご 鶏にゅうめん	チーズぱん レモネード	まぐろ油漬缶詰 焼き竹輪 しらす干し 若鶏むね(皮なし) 普通牛乳 パルメザンチーズ	精白米 ごま 砂糖 天ぷら粉 サラワー油 ごま油 そいうめん 白玉粉 調合油 はちみつ	焼きのり かりかぼちゃ あおのり 塩わかめ きゅうり りんご にんじん ほんしめじ あさつき レモン果汁	641 Kcal	20.6 g	621 Kcal	20.1 g	
21	土	麦茶 おせんべい	ごはん ビックミートボール 青菜ソテー パナナ 味噌汁(三つ葉・豆腐)	プリン 麦茶	ミートボール しらす干し 木綿豆腐 淡色辛みそ プリン 普通牛乳	精白米 有塩バター	ほうれんそう コーン缶詰 粒 にんにく パナナ 根みつば	424 Kcal	14.3 g	442 Kcal	16.4 g	
23	月	牛乳 米はぜ	ごはん さつま揚げの煮つけ ポイルウインナー 胡瓜のあさづけ 味噌汁(ふもやし)	きなこボール 牛乳	さつま揚げ ウインナーソーセージ 淡色辛みそ 木綿豆腐 きな粉 普通牛乳	精白米 砂糖 車ふ ホットケーキミックス 調合油	長ねぎ しょうが トマト ケチャップ きゅうり 塩昆布 もやし	516 Kcal	20.7 g	548 Kcal	22.1 g	
24	火	麦茶 プリッツ	ごはん カルシウム納豆 パンサンスー 南瓜のいとこ煮 豚汁	お好み焼き 麦茶	納豆 しらす干し プロセスチーズ さくらえび 素干し 削り節 鶏卵 ゆで大豆 缶詰 ぶたばら 木綿豆腐 淡色辛みそ かつお節 普通牛乳	精白米 はるさめ 砂糖 ごま油 じゃがいも 薄力粉 サラワー油 マヨネーズ	だいこん あさつき きゅうり かりかぼちゃ にんじん 長ねぎ ごぼう キャベツ	389 Kcal	15.9 g	482 Kcal	19.9 g	
25	水	牛乳 ちいさ	ごはん きのこナゲット 塩もみ キャベツ 干草煮 ウインナースープ	フルーツ寒天	鶏ささ身 鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 油揚げ 魚肉ソーセージ	精白米 薄力粉 片栗粉 サラワー油 ごま 砂糖	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 寒天 パナナ パンナップル 缶詰 白桃缶 みかん缶詰 キウワフルーツ	384 Kcal	18.6 g	403 Kcal	18.0 g	
26	木	牛乳 えびせん	ごはん ふりかけ しゅうまい ひじきの煮付け オレンジ 石狩汁	ホットビスケット 牛乳	油揚げ さけ 淡色辛みそ ホイップクリーム 普通牛乳 しゅうまい	精白米 砂糖 サラワー油 じゃがいも しらたき 薄力粉 メーブルシロップ	乾ひじきにんじん オレンジ はくさい たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ	500 Kcal	19.3 g	561 Kcal	20.8 g	
27	金	ヨーグルト	ごはん 生姜焼肉 カレーマカロニサラダ 煮豆 味噌汁(三つ葉・豆腐)	ふラスク 牛乳	ぶたもも ロースハム 豆きんとん 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 ごま マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 釜焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖	たまねぎ しょうが にんじん 青ピーマン きゅうり ゆでにんじん コーン缶詰 粒 根みつば	456 Kcal	19.5 g	530 Kcal	21.7 g	
28	土	牛乳 おせんべい	焼きうどん わかめサラダ りんご チキンスープ(大根・ほうれん草)	ポップコーン 牛乳	ぶたばら 蒸しかまぼこ 削り節 かつお味付け缶詰 普通牛乳	ゆでうどん 砂糖 サラワー油 和風ドレッシングタイプ ポップコーン	キャベツ にんじん 長ねぎ レタス コーン缶詰 粒 トマト きわかめ りんご だいこん ほうれんそう あおのり	440 Kcal	15.1 g	401 Kcal	14.6 g	
30	月	牛乳 卵ポ一口	ごはん 松風焼き ポパイサラダ 梨 くず汁	クラッカー サンド牛乳	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 淡色辛味噌 普通牛乳	精白米 パン粉 サラワー油 マヨネーズ 有塩マーガリン 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 梨 白菜 えのきたけ 長ねぎ いちごジャム	455 Kcal	18.4 g	506 Kcal	19.7 g	
31	火	麦茶 ラムネ	ごはん フィッシュフライ レタス添え いんげんソテー 南瓜スープ	フルーチェ マンナ 麦茶	白身魚フライ ベーコン 普通牛乳	精白米 サラワー油 有塩バター フルーチェ マンナ	レタス 玉ねぎ 南瓜 いんげん スイートコーン 缶詰 クリームコーン缶	498 Kcal	12.5 g	500 Kcal	15.6 g	