平 成 26 年

10月　給 食 献 立 表

数字は幼児の標準・グラム(乳児は幼児の70%)

目標:秋の味覚を存分に楽しみましょう。

西京極保育園　311-2516

月 27	火 14 28	水 1 15 29	木 2 16 30	金 3 17 31	土 4 18
ごはん 五分つき 60 金目鯛の煮付け 金目鯛 40 土生姜 醤油 三温糖 酒 みりん 茄子と胡瓜の梅和え 茄子 40 大根 20 胡瓜 8 手作り梅干し 醤油 三温糖 みりん ごま油 けんちん汁 豆腐 20 里芋 15 人参 5 ごぼう 3 こんにゃく 3 ねぎ 2 醤油 みりん 昆布 かつお 塩	ごはん 五分つき 60 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 10 白菜 30 人参 7 三度豆 3 醤油 三温糖 酒 みりん もやしの酢の物 もやし 25 チンゲン菜 20 しめじ 7 酢 醤油 三温糖 かぶとブロッコリーの 味噌汁 かぶ 15 かぶの葉 1 ブロッコリー 10 味噌 昆布 かつお	小豆ごはん(1日・15日) 五分つき もち米 小豆 塩 鶏肉と長芋のみぞれ煮 鶏肉 20 長芋 50 大根 10 れんこん 8 醤油 三温糖 酒 みりん 春菊のお浸し 春菊 25 小松菜 25 花かつお 醤油 酒 みりん 焼き白ねぎの味噌汁 白ねぎ 15 油揚げ 10 味噌 昆布 かつお	ごはん 五分つき 60 里芋の味噌バター炒め 豚肉 25 里芋 50 玉葱 5 三度豆 3 味噌 バター 油 みりん 酒 三温糖 チンゲン菜とキャベツの アーモンド和え チンゲン菜 30 キャベツ 25 人参 5 アーモンド 1 醤油 三温糖 酒 みりん きのこのスープ エリンギ 8 まいたけ 8 しめじ 8 鶏がら 醤油 酒 みりん スープの素	ごはん 五分つき 60 秋鮭のコーンマヨ焼き 秋鮭 40 玉葱 5 コーン 3 クリームコーン 3 マヨネーズ パセリ ひじきとれんこんの煮物 ひじき 3 れんこん 5 油揚げ 3 三度豆 3 人参 3 醤油 三温糖 酒 みりん 桜えびと 小松菜のスープ 桜えび 1 小松菜 15 鶏がら 醤油 酒 みりん スープの素	きのこの和風スパゲティ スパゲティ 60 豚挽肉 10 ほうれん草 10 玉葱 10 しめじ 7 まいたけ 7 油 醤油 酒 みりん じゃが芋のスープ じゃが芋 20 パセリ スープの素 醤油 酒 みりん ～お弁当の日～ 8日(水)23日(木) はなぐみのみ :ふのすまし おやつ:フルーツ ヨーグルト お菓子
☆りんごケーキ 小麦粉 卵 三温糖 牛乳 油 ベーキングパウダー 紅玉りんご ☆牛乳	☆しらすおにぎり 五分つき しらす 青のり 塩 ☆牛乳	☆焼きうどん うどん 豚肉 もやし 人参 ねぎ 油 ウスターソース とんかつソース ☆牛乳	☆果物 ☆チーズ ☆お菓子 ☆牛乳	☆焼き芋(3日・17日) さつま芋 ☆南瓜クッキー(31日) 小麦粉 バター 三温糖 牛乳 南瓜 ☆牛乳	☆お豆腐パン 豆腐 強力粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 塩 ☆牛乳

月 6 20	火 7 21	水 22	木 9	金 10 24	土 25
秋野菜カレー 五分つき 60 豚肉 20 さつま芋 30 じゃが芋 20 玉葱 40 人参 7 マッシュルーム 3 なめこ 3 エリンギ 3 バター ブイヨン スープの素 カレー粉 香辛料 ウスターソース とんかつソース はちみつ 醤油 ホールトマト 塩 酒 小麦粉 人参ドレッシングサラダ キャベツ 40 水菜 15 大根 5 人参 3 酢 油 三温糖 塩	ごはん 五分つき 60 秋刀魚の塩焼き 秋刀魚 40 塩 にんじんしりしり 卵 8 人参 20 ツナ 3 チンゲン菜 20 油 醤油 三温糖 塩 五目汁 白菜 15 三度豆 5 れんこん 6 ごぼう 6 ねぎ 2 味噌 昆布 かつお	ごはん 五分つき 60 チキンチャップ 鶏肉 60 玉葱 10 人参 5 ピーマン 3 エリンギ 3 ケチャップ ブイヨン 片栗粉 フレンチサラダ キャベツ 45 ブロッコリー 5 人参 5 コーン 3 酢 油 三温糖 塩 チンゲン菜と卵のスープ チンゲン菜 15 卵 15 鶏がら 醤油 酒 みりん スープの素	なめこごはん 五分つき 60 なめこ 5 醤油 みりん 塩 れんこん春巻き 豚肉 20 れんこん 5 春雨 3 もやし 3 人参 3 干ししいたけ 1 春巻きの皮 片栗粉 スープの素 醤油 油 酒 みりん キャベツのごま酢和え キャベツ 35 小松菜 15 ごま 三温糖 醤油 酢 酒 みりん 豆腐のすまし 豆腐 15 ねぎ 1 醤油 みりん 昆布 かつお 塩	ごはん 五分つき 60 八目豆 豚肉 10 大豆 10 れんこん 6 ごぼう 6 人参 5 こんにゃく 4 まいたけ 4 三度豆 3 醤油 三温糖 酒 みりん ほうれん草の和え物 ほうれん草 40 白菜 30 醤油 三温糖 酒 みりん 大根の味噌汁 大根 20 三つ葉 1 味噌 昆布 かつお	炊き込みご飯 五分つき 65 鶏肉 20 ごぼう 10 さつま芋 10 人参 5 三度豆 3 醤油 酒 みりん 塩 昆布 かつお わかめのすまし わかめ 1 醤油 みりん 昆布 かつお 塩 11日(土) 運動会 パン・牛乳持ち帰り
☆果物 ☆チーズ ☆お菓子 ☆牛乳	☆はちみつサンド 食パン はちみつ バター ☆牛乳	☆里芋団子 白玉粉 上新粉 豆腐 里芋 醤油 三温糖 片栗粉 ☆牛乳	☆ミルクういろう 小麦粉 上新粉 三温糖 牛乳 きな粉 ☆牛乳	☆黒糖さつま芋蒸しパン 小麦粉 卵 牛乳 (10日) 油 三温糖 黒糖 さつま芋 BP ☆さつま芋クッキー(24日) 小麦粉 バター 三温糖 牛乳 さつま芋 ☆牛乳	☆お菓子 24日(金) さつま芋 クッキング ☆牛乳

※21日(火)はセレクトおやつです。はちみつサンドときな粉トースト(食パン・きな粉・三温糖・黒糖)から好きな方を選びます。

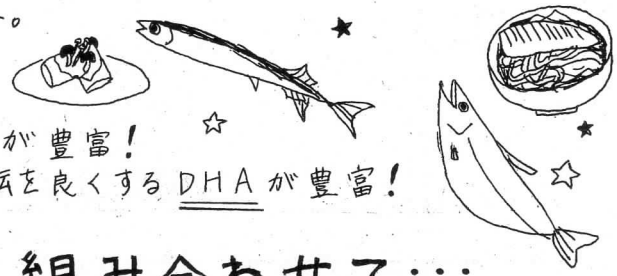
10がつ きゅうしょくだより

2014、10、1

陽射しも柔らかになり、秋らしくなってきました。秋といえば、"食欲の秋" "スポーツの秋" "読書の秋"と楽しめることが沢山ありますね。
今が一番旬のおいしい食材を食べて元気に過ごしていきましょう。

今がおいしい旬の魚!!

園の献立にも多く取り入れている旬の魚。煮たり、焼いたり、炒めたり…と、魚の調理法や味つけによってさまざまな料理が楽しめます。魚には、魚のおいしさや栄養豊富なところなど、良いところが沢山あるので、積極的に食卓に取り入れていきたいですね。



～魚の良いところ～

- 体をつくるもとになる"良質のたんぱく質"が豊富!
- 血液をサラサラにするIPAや頭の回転を良くするDHAが豊富!

今の季節にピッタリ 旬の魚と○○を組み合わせて…

[鮭＋大豆] 大豆のイソフラボンがビタミンD量を増やし、美容効果が倍に!
→鮭と大豆のご飯、鮭の豆乳シチュー、鮭のちゃんちゃん焼き etc

[秋刀魚＋きのこ] 秋刀魚には含まれない食物繊維をきのこがしっかり補い、うま味の相乗効果が生まれます。
→秋刀魚ときのこのホイル焼き、秋刀魚ときのこのパスタ
秋刀魚のきのこあんかけソース etc

[にしん＋茄子] にしんには身体を温める効果があり、茄子と一緒に料理するとうま味が増します。
→にしんと茄子の煮物

にしんと茄子は素麺やそばにしてもおいしいですよ～♪

－お知らせ－
ツナの自主回収の出来事から、しばらくツナの使用を止めていましたが、たんぱく源になり重要な食材であること、また一年経過したことをきっかけに、今月からツナの使用を再開します。ご理解お願いします。

子ども達のすがた

今月の献立にも使われている幼児さんが作ってくれた「手作り梅干し」
梅を干す時、暑い中、一生懸命に一粒一粒大切に干してくれました。
「この梅干しどんな風に食べたらおいしいかな～?」というと、ご飯がいい! サラダにも合うんちゃう? あ、カレーに入れてもおいしいんちゃう?…
子ども達のアイディアはとても豊富で、なるほど!と感心しながら、皆で楽しい時間を過ごしました。

桑原 美穂