

令和3年10月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 血や肉や骨になる食品 | 働く力になる食品 | 体の調子を整える食品 |
|----|---|--|--------------------------------------|---|---|
| 4 | 月 | ごはん 赤魚の西京焼き いものこ汁 牛乳 五目きんぴら | 牛乳 赤魚西京漬 鶏肉 豆腐 豚肉 はんぺん | 米 さといも かたくり粉 さとう ごま油 | だいこん えのきたけ ねぎ こんにやく ごぼう にんじん いんげん |
| 5 | 火 | ごはん 牛井 かぼちゃのみそ汁 牛乳 浅漬け | 牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ | 米 さとう | しらたき たまねぎ しょうが みつば かぼちゃ はくさい ねぎ だいこん きゅうり にんじん |
| 6 | 水 | ごはん コーンピラフ 照り焼きチキン 牛乳 ジュリエンスープ オレンジ | 牛乳 ベーコン 照り焼きチキン かまぼこ | 米 マーガリン | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ 赤ピーマン にんじん だいこん はくさい みずな オレンジ |
| 7 | 木 | ごはん 鮭の塩焼き どさんこ汁 牛乳 新香和え | 牛乳 秋さけ塩焼 豚肉 豆腐 みそ | 米 じゃがいも | にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬 |
| 8 | 金 | 中華めん ちゃんぽんめん 春巻き 牛乳 フルーツカクテル | 牛乳 焼き豚 なると 豆乳 春巻き | 中華めん 揚げ油 ゼリー | にんじん キャベツ もやし メンマ ねぎ にんにく しょうが いちご ブルーベリー レモン りんご パイン 黄桃 |
| 11 | 月 | ごはん いわし梅煮 牛乳 関東煮 磯和え | 牛乳 いわし梅煮 豚肉 かまぼこ 厚揚げ はんぺん のり | 米 さといも さとう | こんにやく だいこん にんじん もやし はくさい ほうれんそう |
| 12 | 火 | 米粉入りパン 焼きそば 牛乳 いかスティック 豆乳杏仁フルーツ | 牛乳 豚肉 豆乳 かまぼこ 青のり いかスティック | 米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 揚げ油 ゼリー | にんじん キャベツ パイン 黄桃 みかん |
| 13 | 水 | ごはん 鶏そぼろ丼 牛乳 吉野汁 青菜和え りんご | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ | 米 さとう さといも かたくり粉 | たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん ねぎ しょうが 干しいたけ だいこん きゅうり はくさい もやし 広島菜 京菜 大根葉 りんご |
| 14 | 木 | ごはん ハンバーグ和風ソース 牛乳 合わせみそ汁 ツナ和え | 牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ まぐろフレーク | 米 さとう かたくり粉 じゃがいも | たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん にんじん |
| 15 | 金 | ごはん ハヤシライス 牛乳 オムレツ イタリアンサラダ | 牛乳 牛肉 プレーンオムレツ | 米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング | にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし |
| 18 | 月 | ドッグパン ツナサンド 牛乳 ホワイトスープ フルーツのゼリー寄せ | 牛乳 ベーコン まぐろフレーク | ドッグパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ ゼリー | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ 黄桃 なし みかん パイン |
| 19 | 火 | ごはん さばみそ煮 牛乳 沢煮わん ゆかり和え | 牛乳 さばの味噌煮 豚肉 油揚げ かまぼこ | 米 | たけのこ 干しいたけ だいこん みつば キャベツ もやし きゅうり 赤しそ粉 |
| 20 | 水 | ごはん かきまわし 牛乳 とんかつ ゆばのすまし汁 柿 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 一口カツ ゆば かまぼこ 豆腐 | 米 さとう サラダ油 揚げ油 | こんにやく にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ えのきたけ はくさい みつば かき |
| 21 | 木 | 白玉うどん きのこあんかけうどん 牛乳 豆腐の包み焼き しそひじき和え | 牛乳 鶏肉 ひじき かまぼこ 油揚げ 和風豆腐の包み焼き | 白玉うどん かたくり粉 | 干しいたけ にんじん はくさい ねぎ ごまつな キャベツ もやし しその実 |
| 22 | 金 | ごはん ホイコーロー 牛乳 しゅうまい 華風スープ | 牛乳 豚肉 みそ ポークしゅうまい かまぼこ わかめ | 米 さとう かたくり粉 | にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが だいこん チンゲンサイ とうもろこし |
| 25 | 月 | ソフトめん トマトソースかけ 牛乳 ミートボール コーンサラダ ミニいちごゼリー | 牛乳 ハム まぐろフレーク 味付け肉団子 | ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー | 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし いちご りんご |
| 26 | 火 | ごはん 麻婆豆腐 牛乳 春雨スープ ナムル | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ | 米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ | ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい にら とうもろこし もやし だいこん チンゲンサイ |
| 28 | 木 | ごはん カレーライス 牛乳 ポイルウインナー グリーンサラダ みかん | 牛乳 豚肉 ポークフランク | 米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング | にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト みかん |
| 29 | 金 | ごはん ゆかり 牛乳 鶏肉の唐揚げ 白みそ汁 おひたし パインアップル | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ | 米 かたくり粉 揚げ油 さとう じゃがいも | 赤しそ粉 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん パイン |

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

おいしい魚  をいただきます

おいしくて、栄養もいっぱい

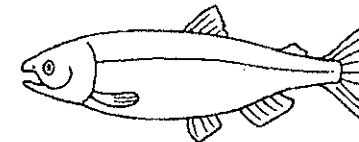
魚には成長期の子どもにぜひ食べてもらいたい良質のたんぱく質と体によい油（神経系の発達を促すDHAや学習機能を高めるIPAなど）がたくさん含まれています。魚のよいところを見直し、食卓に取り入れるようにしましょう。



今がおいしい 旬の魚

たくさん出回っていて価格が安く、おいしくて栄養価も高い時季を「旬」といいます。魚の旬を知って、その時期の味を楽しんでみませんか。

さけ



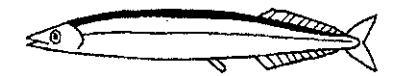
実は白身魚で、身の赤みはアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。

さば



さばは鮮度が落ちやすく、多くは酢でしめたり、めたしめさばや塩焼き、みそ煮など、調理加工をして食べられています。

さんま



秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。貧血予防に役立つビタミンB12が多いのが特長です。

魚は和風・洋風などいろいろな料理に



魚は調理の方法や味付けによって、さまざまな料理にすることができます。例えば刺身や塩焼き、煮魚、てんぷらやフライ、ムニエル、南蛮づけのほか、なべやシチューなどに入れてもおいしく食べることができます。魚をさばくのが大変な時は切り身を買ったり、店に頼んでさばいてもらったりして気軽に魚の料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。