

令和2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	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
2	金	ごはん 牛乳	さんまみぞれ煮 豚汁 おかか和え	牛乳 さんまみぞれ煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつお節	米 さとまいも さとう	だいこん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう もやし
5	月	ソフトめん 牛乳	トマトソースかけ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ハム まぐろフレーク オムレツ	ソフトめん さとう 米粉のハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン
6	火	ごはん 牛乳	ドライカレー ジュリエンスープ コーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 かまぼこ ささみオイル漬け	米 米粉のカレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん はくさい みずな とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ
7	水	ごはん 牛乳	さばみそ煮 すまし汁 しそひじき和え	牛乳 さばみそ煮 かまぼこ 豆腐 ひじき	米	だいこん えのきたけ みつば ほうれんそう キャベツ もやし しその実
8	木	黒糖パン 牛乳	メンチカツ 野菜スープ グリーンサラダ	牛乳 ウインナー キャベツ入りメンチカツ	黒糖パン 揚げ油 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい いんげん ブロッコリー きゅうり キャベツ
9	金	ごはん 牛乳	ビビンバ 華風五目スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 わかめ 豚肉 豆腐 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ とうもろこし ねぎ みかん パイン 黄桃
12	月	デニッシュパン 牛乳	鶏肉のマーメレード焼き ポテトスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	デニッシュパン さとう サラダ油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし いよかん なつみかん ゆず
13	火	ごはん 牛乳	天津飯 春雨スープ 甘酢和え みかん	牛乳 フヨウハイ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 こんぶ	米 はるさめ さとう	もやし たまねぎ いら とうもろこし だいこん はくさい きゅうり みかん
14	水	ごはん 牛乳	いわし梅煮 関東煮 磯和え	牛乳 いわし梅煮 はんぺん 厚揚げ こんぶ のり	米 さとまいも さとう	にんじん だいこん こんにゃく もやし ほうれんそう はくさい
15	木	白玉うどん 牛乳	五目あんかけうどん 大学芋 お浸し	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん かたくり粉 さつまいも さとう 揚げ油	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし
16	金	ごはん 牛乳	秋の実ごはん 鮭の塩焼き どさんこ汁 りんご	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 秋さけ塩焼き 豚肉 豆腐 みそ	米 栗 さとう サラダ油 じゃがいも	こんにゃく にんじん しめじ えだまめ だいこん とうもろこし ねぎ りんご
19	月	ごはん 牛乳	つくね 吉野汁 鉄火みそ	牛乳 鶏肉 団子あまみだれ 豆腐 油揚げ 豚肉 大豆 はんぺん みそ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	だいこん こまつな 干しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん
21	水	米粉入りパン 牛乳	焼きそば いかスティック フルーツカクテル	牛乳 豚肉 かまぼこ あおのり いかスティック 豆乳	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 いちご ブルーベリー レモン りんご ぶどう もも パイン
22	木	ごはん 牛乳	豆腐包み焼き いものこ汁 酢の物	牛乳 豆腐の包み焼き 鶏肉 わかめ	米 さとまいも かたくり粉 さとう	だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり みかん
23	金	ごはん 牛乳	牛丼 なめこ汁 新香和え 柿	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 さとう	しらたき たまねぎ しょうが みつば だいこん なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け かき
26	月	ごはん 牛乳	さんま銀紙焼き 沢煮わん 浅漬け	牛乳 さんまの銀紙焼き 豚肉 油揚げ かまぼこ 塩こんぶ	米	だいこん ごぼう たけのこ 干しいたけ みつば はくさい きゅうり にんじん
27	火	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが とうもろこし いら たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん
28	水	ドッグパン 牛乳	ホットドッグ コーンスープ ツナサラダ ミニみかんゼリー	牛乳 ボークフランク ベーコン まぐろフレーク	ドッグパン サラダ油 じゃがいも さとう ゼリー 米粉のホワイトルウ	たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん みかん
29	木	中華めん 牛乳	ちゃんぽんめん しゅうまい 華風サラダ	牛乳 豚肉 なた 豆乳 ボークシューマイ ハム わかめ	中華めん さとう ごま油	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ きくらげ にんにく しょうが みずな きゅうり もやし
30	金	ごはん 牛乳	かきまわし かぼちゃコロッケ 白みそ汁 パインアップル	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 さとう サラダ油 揚げ油 かぼちゃコロッケ	にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ こんにゃく はくさい だいこん ねぎ パイン

※ 都合により献立を変更する場合があります。

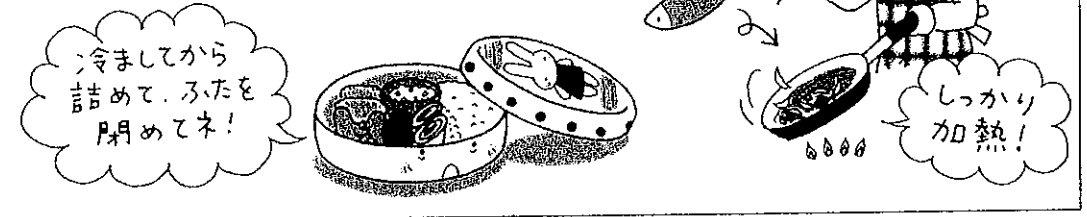
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

お弁当の工夫

いつもと同じ料理でも、弁当箱に入れて外で食べると違った雰囲気になります。色々な食品を使って彩りをよくし、手づかみで食べられるもの、フォークでさせるものなどを詰め、子どもが外でも気軽に食べられるようにすると、食べる意欲をはぐくめます。

～お弁当作りここに気をつけましょう～

- ① 当日の朝に作りましょう。
- ② しっかり加熱調理しましょう。
- ③ いたみやすいものは避けましょう。
- ④ 冷ましてから詰めてふたを閉めましょう。
温かいと細菌を増やすことになります。



秋が旬の食べ物

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲も増してきます。旬の味覚を積極的に食事にとり入れ、秋を感じてみましょう。

米

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

さんま

秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしいです。

しいたけ

低エネルギーで食物繊維も豊富。独特のうまみがあります。

さつまいも

加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。