

令和4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 火	ごはん 麻婆豆腐 華風スープ 牛乳 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 かまぼこ	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 たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり
5 水	ソフトめん 牛乳 ミートソース 大豆入りナゲット コーンサラダ オレンジ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆入りナゲット	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ 揚げ油 ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな オレンジ
6 木	ごはん 牛乳 赤魚紅葉焼き 沢煮わん 青菜和え	牛乳 豚肉 赤魚紅葉漬 油揚げ かまぼこ	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば はくさい もやし こまつな 広島菜 京菜 大根菜
7 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め じゃがいものみそ汁 ツナ和え	牛乳 豚肉 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	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん
11 火	ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 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 はくさい えのきたけ いら とうもろこし みかん バイン 黄桃
12 水	ごはん 牛乳 五目ごはん たら和風焼き 呉汁 柿	牛乳 鶏肉 ちくわ たら和風漬 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう サラダ油 さといも	たけのこ 干しいたけ にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ かき
13 木	ごはん 牛乳 みそカツ すまし汁 おかか和え	牛乳 ヒレカツ みそ 豆腐 かまぼこ かつお節	米 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ みつば キャベツ もやし ほうれんそう にんじん
14 金	ブルーベリーパン 牛乳 オムレツ ミネストローネスープ ポテトソテー	牛乳 鶏肉 大豆 ツナオムレツ ウインナー	ブルーベリーパン 米粉マカロニ さとう じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし
17 月	ごはん 牛乳 いわし梅煮 豚汁 新香和え	牛乳 豚肉 豆腐 いわし梅煮 油揚げ みそ	米 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり だいこん漬
18 火	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウインナー グリーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ りんご
19 水	ごはん 牛乳 ホキフライ けんちん汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 ホキ米パン粉フライ 油揚げ のり	米 揚げ油 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし はくさい こまつな
20 木	ハイジ 牛乳 焼きそば 肉団子 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり 愛知県産食材入り肉団子	ハイジ 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ いちご りんご みかん バイン 黄桃
21 金	ごはん 牛乳 コーンピラフ ハムステーキ 千切り野菜スープ ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 ポロニアステーキ かまぼこ	米 マーガリン ゼリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんじん だいこん はくさい みずな もも
25 火	ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい 春雨スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 ポークしゅうまい	米 ごま油 かたくり粉 はるさめ ゼリー	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく はくさい チンゲンサイ とうもろこし ぶどう
26 水	米粉入りパン 牛乳 照り焼きチキン きのこスープ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー 照り焼きチキン	米粉入りパン 米粉マカロニ ドレッシング	もやし にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム みずな 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
27 木	白玉うどん 牛乳 あんかけうどん 大学芋 浅漬	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ こんぶ	白玉うどん かたくり粉 揚げ油 さつまいも さとう	はくさい ほうれんそう 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん
28 金	ごはん 牛乳 さばみそ煮 関東煮 お浸し	牛乳 豚肉 さばみそ煮 はんぺん 厚揚げ	米 さといも さとう	にんじん だいこん こんにゃく はくさい もやし ほうれんそう
31 月	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース パンブキンスープ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チキン水煮	米 さとう 米粉ホワイトルウ サラダ油	かぼちゃ たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし

※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。



秋に美味しい食べ物

実りの秋がやってきました。秋はおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

米 米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。
米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。

さつまいも さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムや、ビタミンCなども含まれています。
エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としてもよいでしょう。

さんま 秋にとれる刀の形をした魚ということで、「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは、脂ののってとってもおいしいとされています。この脂は、体によい働きがあります。骨や歯の形成に欠かせないビタミンDも含んでいます。

さけ さけはピンクや赤い色をしています。えさとなるえびやプランクトンなどの赤い色素によって赤みを帯びています。秋に出回るものは「秋さけ」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。

りんご りんごの甘みは体内でエネルギーに変わり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもおすすめです。

かき 日本生まれの果物で品種が豊富にあります。ビタミンCを多く含むほか、果肉の色の成分は体内でビタミンAにかわるため、血管や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。かぜ予防に食べたい食品です。

目を大切に



10月10日は目の愛護デーです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにするなど、目に優しい生活を心がけましょう。現代では、テレビやスマートフォン、タブレット端末などに、触れる機会も多くなっています。目と健康について考えてみましょう。

