

# 令和5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
2	月	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね さといものみそ汁 お浸し	牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 さといも さとう	だいこん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう
3	火	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目汁 ゆかり和え	牛乳 さんまのみぞれ煮 豚肉 油揚げ わかめ	米	はくさい だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉
5	木	ごはん 牛乳 春巻き 華風スープ 中華和え	牛乳 春巻き 豚肉 かまぼこ ハム	米 揚げ油 さとう ごま油	たまねぎ だいこん はくさい とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし
6	金	ごはん 牛乳 カレーライス ハムステーキ コーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 クックドソーセージステーキ	米 じゃがいも 米粉カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ
11	水	ごはん 牛乳 チキンライス オムレツ ジュリエンヌスープ りんご	牛乳 鶏肉 プレーンオムレツ かまぼこ	米 オリーブ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム いんげん トマト にんじん だいこん はくさい みずな りんご
12	木	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめん しゅうまい 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆乳 ポークしゅうまい	中華めん ゼリー	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが みかん パイン 黄桃
13	金	ごはん 牛乳 ツナそぼろ丼 けんちん汁 ごま和え	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さとう さといも ごま	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな
16	月	ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ	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 ねぎ ほうれんそう たまねぎ はくさい えのきたけ いちご とうもろこし ブルーベリー レモン みかん パイン 黄桃
17	火	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 豚汁 しそひじき和え	牛乳 秋さけ塩焼き 豚肉 油揚げ みそ ひじき	米 さといも	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実
18	水	ドッグパン 牛乳 ハンバーグサンド コーンスープ フレンチサラダ	牛乳 ハム ホットドッグハンバーグ	ドッグパン 米粉ホワイトルー さとう サラダ油	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり
19	木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 のっぺい汁 浅漬け 柿	牛乳 いわし梅煮 豆腐 塩こんぶ	米 さといも かたくり粉	だいこん しめじ ねぎ はくさい きゅうり みずな かき
20	金	ごはん 牛乳 みそカツ すまし汁 青菜和え	牛乳 ヒレカツ みそ かまぼこ 豆腐	米 揚げ油 さとう	はくさい えのきたけ みつば こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根葉
23	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 合わせみそ汁 新香和え	牛乳 照り焼きチキン 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米	だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け
24	火	ごはん 牛乳 ハヤシライス ミートボール イタリアンサラダ ミニゼリー洋梨	牛乳 牛肉 味付け肉団子	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし 洋梨
26	木	白玉うどん 牛乳 五目あんかけ 大学芋 ツナ和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ まぐろフレーク	白玉うどん かたくり粉 さつまいも 揚げ油 さとう	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし
27	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ 甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 こんぶ	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 にんにく しょうが もやし たまねぎ たら とうもろこし だいこん はくさい きゅうり
30	月	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 沢煮わん 磯和え	牛乳 サバおかか煮 豚肉 油揚げ かまぼこ のり	米 さとう	だいこん にんじん たけのこ えのきたけ みつば もやし ほうれんそう はくさい
31	火	ごはん 牛乳 唐揚げ ポテトスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン かまぼこ	米 かたくり粉 揚げ油 じゃがいも ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ

※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。



## 秋の食材を楽しもう



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ぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。秋の味覚を存分に味わいましょう。

### 新米



日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちの

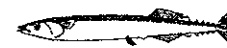
エネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

### さといも



いも類の中で最も低カロリー、また独特のぬめりは脳細胞を活性化するにはたらきがあります。低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。

### さんま



秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。

DHA や EPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっていると脂ののりが良い証拠です。

### しいたけ



食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。

### 柿



熟し加減によって様々な歯ごたえ、甘さが楽しめます。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。

干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。

### 栗



茹でたり栗ごはんにししたり、甘露煮やきんとんなど子どもも好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復やかぜの予防、便秘解消にも効果的です。

## 親子で一緒にクッキング



### ●かぼちゃとさつまいものきな粉スナック

【材料】4人分

かぼちゃ…80g  
さつまいも…200g  
油…適量

【作り方】

①かぼちゃは種を取り、厚さ3～4mmのいちよう切りにする。  
②さつまいもは厚さ3～4mmのいちよう切りにし、水にさらした後、水気をきる。  
③かぼちゃとさつまいもを油で揚げ、★をまぶす。

★ きな粉…20g  
砂糖…15g  
塩…少々