

令和6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
1	火	ごはん 鶏そぼろ丼 すまし汁 牛乳 塩昆布和え ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 塩こんぶ	米 さとう ゼリー	たまねぎ にんにく とうもろこし いんげん しょうが だいこん えのきたけ みつば はくさい きゅうり もやし もも
2	水	白玉うどん 牛乳 五目あんかけ 大学芋 浅漬け	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 揚げ油 さとう	にんにく はくさい 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ
3	木	ごはん 牛乳 ピビンバ 華風スープ フルーツゼリー和え	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんにく もやし ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし いちご みかん バイン 黄桃
4	金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き どさんこ汁 おかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節 秋さけ塩焼き	米 じゃがいも さとう	にんにく とうもろこし ねぎ キャベツ もやし こまつな
7	月	ごはん 牛乳 かきまわし 赤魚のみりん焼き 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 みそ 赤魚のみりん漬	米 さとう サラダ油	にんにく ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ
8	火	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウインナー コーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 ポークスキネスフランク	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんにく たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり りんご
9	水	ごはん 牛乳 中華飯 春巻き わかめスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 わかめ 春巻き	米 かたくり粉 ごま油 揚げ油	たけのこ キャベツ にんにく たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく だいこん えのきたけ にら とうもろこし
10	木	さつまいもパン 牛乳 照り焼きチキン ミネストローネ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 大豆 照り焼きチキン	さつまいもパン 米粉マカロニ さとう ドレッシング	たまねぎ にんにく トマト パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ
11	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 吉野汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんにく だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実
16	水	ごはん 牛乳 ささみカツ けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 かまぼこ ポテトとお米のささみカツ 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 さといも	にんにく だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉
17	木	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 白みそ汁 ごま和え	牛乳 みそ 油揚げ 豆腐 さばおかか煮	米 じゃがいも さとう ごま	はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんにく
18	金	中華めん 牛乳 みそラーメン しゅうまい ナムル ミニゼリー洋梨	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ ポークしゅうまい	中華めん さとう ごま油 ゼリー	にんにく キャベツ ねぎ とうもろこし メンマ もやし だいこん きゅうり 洋梨
21	月	ごはん 牛乳 愛知県産食材入り肉団子 さつま汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豆腐 愛知県産食材入り肉団子 みそ のり	米 さとう さつまいも	はくさい だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ こまつな にんにく
22	火	米粉入りパン 牛乳 焼きそば ハムステーキ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポロニアステーキ	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんにく キャベツ いちご ブルーベリー レモン みかん バイン 黄桃
24	木	ごはん 牛乳 コロッケ 呉汁 ツナ和え	牛乳 大豆 豆腐 油揚げ みそ まぐろフレーク	米 揚げ油 さとう 豚肉のコロッケ	ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい ほうれんそう にんにく
25	金	ごはん 牛乳 焼肉 五目汁 甘酢和え オレンジ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ こんぶ	米 さとう	たまねぎ にんにく たけのこ にんにく しょうが だいこん はくさい しめじ ねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジ
28	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨スープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 豆乳	米 さとう ごま油 はるさめ ゼリー かたくり粉	ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にら とうもろこし みかん バイン 黄桃
29	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 青菜和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ ハンバーグ	米 さとう かたくり粉	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな はくさい キャベツ 広島菜 京菜 大根葉
30	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 沢煮わん お浸し	牛乳 いわし梅煮 豚肉 油揚げ	米 さとう	だいこん にんにく たけのこ 干しいたけ みつば はくさい もやし ほうれんそう
31	木	ごはん 牛乳 彩りピラフ 鶏肉の唐揚げ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 サラダ油 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんにく しょうが キャベツ にんにく

※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。

おいしく味わう旬のたべもの

実りの秋です。暑さもやわらぎ、子供たちの食欲も増してきます。
ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

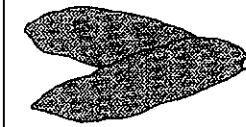
《新米》



日本人の主
食・お米が収穫
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、ミネラルも豊富な食材です。

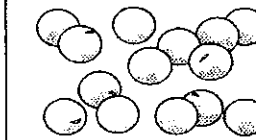
《さつまいも》



焼き芋・お菓子など
に大活躍のさつまいも
は秋の味覚の代名

詞。主成分のでんぷんは、エネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。

《大豆》



大豆が含むたん
ぱく質は、肉よりも

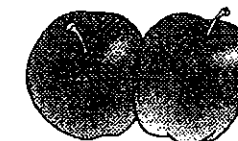
脂肪が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防などに役立つ食材です。

《さば》



秋は脂がのついていて最もおいしい時期です。EPAやDHAなど各種栄養素を含みます。えらが鮮紅色で体にはりがあるものを選びましょう。

《りんご》



そのまま食べ
るほかにも、お菓

子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用などがあります。

《まいたけ》



一年中出回って
いますが、旬は秋
です。低エネルギー
で食物繊維が豊富で

す。たんぱく質分解酵素を多く含むので、肉をやわらかくする効果があります。

食卓に秋の味覚を



さつまいもやきのこなどを炊き込みごはんにしたり、さけやさんまなどを焼き魚にしたりして、今がおいしい秋の味覚を積極的にとり入れましょう。

味の濃いものはまだ控えたい子供のごはん。こんぶやかつおぶしなどのだしと、旬の食材をあわせると薄味でもおいしく食べられます。

旬の食材を積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。