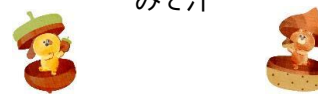




献立表



げつようび					かようび					すいようび 1日					もくようび 2日					きんようび 3日																																																																																																								
 今月の世界メニューはスペインです！ スペイン語でおはようは Hola(オラ) 										治部煮井 ひじきのマヨサラダ 牛乳					鮭ごはん 鶏団子と白菜のスープ スイートポテト 					コッパパン たららのクリームコーン焼き (ブロッコリー・人参) ポテトのウインナーのコンソメ炒め 洋風スープ																																																																																																								
エネルギー 540 kcal					タンパク質 19.6 g					脂質 17.6 g					炭水化物 74.8 g					食塩相当量 1.7 g					エネルギー 365 kcal					タンパク質 10.1 g					脂質 7.4 g					炭水化物 67.6 g					食塩相当量 1.5 g					エネルギー 292 kcal					タンパク質 13.5 g					脂質 11.9 g					炭水化物 32.9 g					食塩相当量 1.6 g																																																						
6日					7日					8日					9日					10日																																																																																																								
ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁					白菜そぼろあんかけ丼 れんこんの金平 牛乳 					ごはん 鶏肉のバター醤油焼き (ブロッコリー・人参) ビーフン みそ汁					 ロールパン カバリア・コン・トマテ (スナッペンどう) ブロッコリーときのこのアヒージョ風 洋風スープ					味噌ラーメン 春巻き フルーツヨーグルト																																																																																																								
エネルギー 404 kcal					タンパク質 15.0 g					脂質 9.1 g					炭水化物 68.1 g					食塩相当量 2.5 g					エネルギー 525 kcal					タンパク質 19.3 g					脂質 14.9 g					炭水化物 78.0 g					食塩相当量 1.6 g					エネルギー 434 kcal					タンパク質 17.6 g					脂質 12.7 g					炭水化物 64.8 g					食塩相当量 2.5 g					エネルギー 386 kcal					タンパク質 14.2 g					脂質 20.3 g					炭水化物 39.1 g					食塩相当量 1.5 g					エネルギー 395 kcal					タンパク質 13.8 g					脂質 11.9 g					炭水化物 57.1 g					食塩相当量 1.7 g				
14日					15日					16日					17日																																																																																																													
旬の野菜は さつまいも です！ 					ごはん 照り焼き肉団子 小松菜としいたけのうま煮 みそ汁					クリームスパゲティ ブロッコリーのチーズ和え ピーチゼリー					ベジロール(人参) 豚肉のケチャップ炒め キャベツのマヨサラダ 牛乳					鶏ごぼう丼 青梗菜のお浸し みそ汁 																																																																																																								
エネルギー 432 kcal					タンパク質 11.1 g					脂質 12.1 g					炭水化物 71.2 g					食塩相当量 3.0 g					エネルギー 366 kcal					タンパク質 12.7 g					脂質 8.6 g					炭水化物 60.8 g					食塩相当量 2.3 g					エネルギー 403 kcal					タンパク質 17.7 g					脂質 18.7 g					炭水化物 40.9 g					食塩相当量 1.4 g					エネルギー 403 kcal					タンパク質 14.3 g					脂質 7.1 g					炭水化物 65.9 g					食塩相当量 2.5 g																													
20日					21日					22日					23日					24日																																																																																																								
ミートスパゲッティ ブロッコリーのマリネ オレンジゼリー 					ごはん たららの竜田揚げ (キャベツソテー) さつまいものレモン煮 みそ汁					ごはん 家常豆腐 切り干し中華サラダ わかめスープ					コッパパン 煮込みハンバーグ (ブロッコリー・人参) フレンチサラダ 牛乳					運動会準備の為、休園																																																																																																								
エネルギー 346 kcal					タンパク質 13.3 g					脂質 7.5 g					炭水化物 58.8 g					食塩相当量 0.8 g					エネルギー 394 kcal					タンパク質 12.6 g					脂質 5.9 g					炭水化物 78.7 g					食塩相当量 2.4 g					エネルギー 375 kcal					タンパク質 11.5 g					脂質 8.8 g					炭水化物 64.8 g					食塩相当量 1.2 g					エネルギー 521 kcal					タンパク質 18.4 g					脂質 29.1 g					炭水化物 47.8 g					食塩相当量 1.9 g																													
27日					28日					29日					30日					31日																																																																																																								
代休					ごはん シャリアピンソースチキン (かぼちゃ・人参) じゃがバターコーン炒め 洋風スープ					ごはん あじの利休焼き (がんもどき・人参) 切干大根の煮付け みそ汁					キーマカレー かぼちゃサラダ 牛乳 					コッパパン かぼちゃのクリームシチュー カラフルサラダ ハロウィン2色ゼリー 																																																																																																								
エネルギー					タンパク質					脂質					炭水化物					食塩相当量					エネルギー					タンパク質					脂質					炭水化物					食塩相当量					エネルギー					タンパク質					脂質					炭水化物					食塩相当量																																																						
					429 kcal					16.3 g					11.1 g					65.6 g					1.5 g					366 kcal					16.2 g					6.7 g					64.8 g					2.7 g					575 kcal					19.0 g					20.2 g					78.4 g					1.5 g					389 kcal					14.2 g					14.7 g					50.6 g					1.9 g																								

10月 給食だよ！

爽やかな気候になりだんだん秋も深まってきました。秋と言えば気候が良く何をするにも楽しい季節です。食べ物も「実りの秋」と言われる程充実している季節ですので秋の味覚を楽しみましょう。

今月の旬の食材は…

さつまいも 「sweet potato」(スウィートポテト)

江戸時代に九州南部で栽培が始まり、「薩摩の芋」として全国に定着しました。

さつまいものエネルギー量は、米や小麦の3分の1程度と低く、ヘルシーな主食食材としても注目されています！また、さつまいもには腸の運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で便秘予防の効果も期待できます。

～給食レシピ紹介～

★小松菜の春雨サラダ

●材料(幼児1人分)

- ・春雨…1.5g
- ・小松菜…30g
- ・人参…5g
- ・コーン…5g
- ・ツナ…3g
- ☆酢…1g
- ☆濃口醤油…1.5g
- ☆砂糖…1g
- ☆ごま油…0.2g
- ☆炒りごま…0.5g

●作り方

- ①人参を千切り、小松菜はざく切りにします。
- ②人参を水から火にかけます。沸騰したら小松菜を入れ茹で上がった後、ざるにあげて水気をきります。
- ③春雨を熱湯で戻して適当な長さに切っておきます。
- ④ツナと☆を大きめのボウルに入れ、よくかき混ぜます。そこに②と③、水気を切ったコーンを入れ、全体をよく和えて、完成です。



「今月の世界メニュー」



10月9日にご提供



・カバリア・コン・トマテ
・フロッコリーときのこのアヒージョ風

・カバリア・コン・トマテ

スペイン語で「カバアリア」は鯖、「トマテ」はトマトを意味します。スペインでは鯖や鰯などをトマト煮やトマトソースをかけて食べています。



・フロッコリーときのこのアヒージョ風

アヒージョはスペインの小皿料理です。オリーブオイルとにんにくで食材を煮込む料理で、具材は海鮮や肉類、野菜など幅広いです。

