



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) 										願書受付日のため休園					鮭ごはん 鶏団子と白菜のスープ スイートポテト  <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>365 kcal</td><td>10.1 g</td><td>7.4 g</td><td>67.6 g</td><td>1.5 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	365 kcal	10.1 g	7.4 g	67.6 g	1.5 g	運動会準備のため休園																																		
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
365 kcal	10.1 g	7.4 g	67.6 g	1.5 g																																																												
6日					7日					8日					9日					10日																																												
運動会代休					白菜そぼろあんかけ丼 れんこんの金平 牛乳  <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>525 kcal</td><td>19.3 g</td><td>14.9 g</td><td>78.0 g</td><td>1.6 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	525 kcal	19.3 g	14.9 g	78.0 g	1.6 g	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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>434 kcal</td><td>17.6 g</td><td>12.7 g</td><td>64.8 g</td><td>2.5 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	434 kcal	17.6 g	12.7 g	64.8 g	2.5 g	 ロールパン カバリア・コン・トマテ (スナップえんどう) ブロッコリーときのこのアヒージョ風 洋風スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>386 kcal</td><td>14.2 g</td><td>20.3 g</td><td>39.1 g</td><td>1.5 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	386 kcal	14.2 g	20.3 g	39.1 g	1.5 g	味噌ラーメン 春巻き フルーツヨーグルト <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>395 kcal</td><td>13.8 g</td><td>11.9 g</td><td>57.1 g</td><td>1.7 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	395 kcal	13.8 g	11.9 g	57.1 g	1.7 g
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
525 kcal	19.3 g	14.9 g	78.0 g	1.6 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
434 kcal	17.6 g	12.7 g	64.8 g	2.5 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
386 kcal	14.2 g	20.3 g	39.1 g	1.5 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
395 kcal	13.8 g	11.9 g	57.1 g	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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>432 kcal</td><td>11.1 g</td><td>12.1 g</td><td>71.2 g</td><td>3.0 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432 kcal	11.1 g	12.1 g	71.2 g	3.0 g	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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>366 kcal</td><td>12.7 g</td><td>8.6 g</td><td>60.8 g</td><td>2.3 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	366 kcal	12.7 g	8.6 g	60.8 g	2.3 g	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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>403 kcal</td><td>17.7 g</td><td>18.7 g</td><td>40.9 g</td><td>1.4 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	403 kcal	17.7 g	18.7 g	40.9 g	1.4 g	鶏ごぼう丼 青梗菜のお浸し みそ汁  <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>403 kcal</td><td>14.3 g</td><td>7.1 g</td><td>65.9 g</td><td>2.5 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	403 kcal	14.3 g	7.1 g	65.9 g	2.5 g
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
432 kcal	11.1 g	12.1 g	71.2 g	3.0 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
366 kcal	12.7 g	8.6 g	60.8 g	2.3 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
403 kcal	17.7 g	18.7 g	40.9 g	1.4 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
403 kcal	14.3 g	7.1 g	65.9 g	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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>394 kcal</td><td>12.6 g</td><td>5.9 g</td><td>78.7 g</td><td>2.4 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	394 kcal	12.6 g	5.9 g	78.7 g	2.4 g	ごはん 家常豆腐 切り干し中華サラダ わかめスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>375 kcal</td><td>11.5 g</td><td>8.8 g</td><td>64.8 g</td><td>1.2 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	375 kcal	11.5 g	8.8 g	64.8 g	1.2 g	コッペパン 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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>521 kcal</td><td>18.4 g</td><td>29.1 g</td><td>47.8 g</td><td>1.9 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	521 kcal	18.4 g	29.1 g	47.8 g	1.9 g	ごはん タンドリーチキン (スパゲッティサラダ) 小松菜の鉄分サラダ 豆乳スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>462 kcal</td><td>17.2 g</td><td>15.1 g</td><td>66.1 g</td><td>2.2 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	462 kcal	17.2 g	15.1 g	66.1 g	2.2 g
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
394 kcal	12.6 g	5.9 g	78.7 g	2.4 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
375 kcal	11.5 g	8.8 g	64.8 g	1.2 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
521 kcal	18.4 g	29.1 g	47.8 g	1.9 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
462 kcal	17.2 g	15.1 g	66.1 g	2.2 g																																																												
27日					28日					29日					30日					31日																																												
ごはん すき焼き風煮 小松菜の春雨サラダ すまし汁 					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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>429 kcal</td><td>16.3 g</td><td>11.1 g</td><td>65.6 g</td><td>1.5 g</td></tr></table>					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	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 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>366 kcal</td><td>16.2 g</td><td>6.7 g</td><td>64.8 g</td><td>2.7 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	366 kcal	16.2 g	6.7 g	64.8 g	2.7 g	キーマカレー かぼちゃサラダ 牛乳  <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>575 kcal</td><td>19.0 g</td><td>20.2 g</td><td>78.4 g</td><td>1.5 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	575 kcal	19.0 g	20.2 g	78.4 g	1.5 g	コッペパン 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  <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>389 kcal</td><td>14.2 g</td><td>14.7 g</td><td>50.6 g</td><td>1.9 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	389 kcal	14.2 g	14.7 g	50.6 g	1.9 g
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																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
366 kcal	16.2 g	6.7 g	64.8 g	2.7 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
575 kcal	19.0 g	20.2 g	78.4 g	1.5 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
389 kcal	14.2 g	14.7 g	50.6 g	1.9 g																																																												



仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。

10月 給食だより

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。

