

2020年

10月献立表

服部みどり幼稚園



食欲の秋



秋と言えば、「食欲の秋！」美味しい物を食べると幸せな気持ちになりますよね。

そんな秋におすすめな食べ物は旬の食材です。旬の食材はおいしいだけではなく

通常よりも栄養価が高いので旬の食材を様々な料理にアレンジしてみるのもおすすめです。

＜給食業者＞ 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福

★10月…旬の食べ物★

えのき エリンギ 南瓜

りんご チンゲン菜 里芋

さんま さば たちうお

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！

| 5日(月) | | 6日(火) | | 7日(水) | | 8日(木) | | 9日(金) | |
|--|---|---|---|--|---|---|--|---|---|
| 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 | 献立名 | 材料名 |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② ピーフロコッテ ③ 野菜炒め ④ 春雨サラダ ⑤ チーズ | ① 白米 ② 馬鈴薯・玉葱・牛肉・パン粉・小麦粉・マーガリン ③ キャベツ・玉葱・ピーマン・豚肉 ④ 春雨・ミックスベジタブル(人参・コーン・グリーンピース) ⑤ 乳 | ① ごはん(さげふりかけ) ② デミグラスハンバーグ ③ じゃが芋とツナのソテー ④ コイン人参の煮付 ⑤ 大根と鶏肉のそぼろ煮 ⑥ 高野豆腐の煮付 ⑦ バイン缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ ③ じゃが芋 ツナ 枝豆 玉ねぎ ④ 人参 ⑤ 大根 鶏肉 人参 グリンピース ⑥ 大豆 ⑦ バイン | ① ごはん(ゆかり) ② ナポリタン焼そば ③ 白身魚フライ ④ 豚肉と野菜の甘辛炒め ⑤ 竹の子のおかか和え ⑥ 星型ポテト ⑦ 杏仁豆腐 | ① 白米 発芽玄米 ② 焼そば ビーマン 玉ねぎ ウインナー ③ ホキ ④ 豚肉 小松菜 人参 ⑤ 竹の子 ⑥ じゃが芋 ⑦ マンゴー 寒天 卵成分 乳成分 | ① ごはん(たまごふりかけ) ② ごまさみカツ ③ 大豆入りキーマカレー ④ キャベツのピクルス ⑤ ヤングコーンの醤油焼風 ⑥ チーズ入りかまぼこ ⑦ りんご缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 豚肉 大豆 枝豆 玉ねぎ カレールック(乳成分) ④ キャベツ ビーマン(赤・黄・緑) ツナ ⑤ ヤングコーン ⑥ 魚肉 卵成分 乳成分 ⑦ りんご | エネルギー 435 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.1 g 炭水化物 66.5 g 食塩相当量 1.6 g |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② 筑前煮 ③ 揚げギョーザ ④ いちご杏仁豆腐 | ① 白米 ② 鶏肉・大根・人参・レンコン・干し椎茸・グリーンピース ③ 小麦粉・キャベツ・玉葱・豆腐・にら・かきエキス ④ 砂糖・寒天・乳たん白・ストロベリーフレーバー(原材料の一部に大豆を含む) | ① ごはん(かつおふりかけ) ② 甘酢チキン ③ 豚肉とインゲンの旨煮 ④ 三角チーズポテトフライ ⑤ カレー風味千切大根 ⑥ もも缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 豚肉 インゲン コーン ④ じゃが芋 チーズ ⑤ 干切大根 人参 あげ ⑥ もも | ① ごはん(たまごふりかけ) ② さばの照焼 ③ 葉菜のソテー ④ ちくわの磯辺天ぷら ⑤ 肉豆腐 ⑥ シューマイ ⑦ りんご(生果) | ① 白米 発芽玄米 ② さば ③ ほうれん草 人参 コーン ベーコン ④ 魚肉 卵成分 ⑤ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 白ねぎ ⑥ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 卵成分 グリンピース ⑦ りんご | ① ごはん(たまごふりかけ) ② 豆腐ハンバーグ ③ 葉菜のソテー ④ 牛肉と大根の土手煮 ⑤ 花形人参の煮付 ⑥ コーン焼売 ⑦ オレンジ(生果) | ① 白米 発芽玄米 ② 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏肉 紅生姜 ひじき ③ チンゲン菜 ベーコン 干しいたけ 玉ねぎ ④ 牛肉 大根 青ねぎ ⑤ 人参 ⑥ 鶏肉 豚肉 コーン 玉ねぎ ⑦ オレンジ | エネルギー 401 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 9.9 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.1 g | エネルギー 403 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 61.7 g 食塩相当量 1.4 g |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② 味噌ダレサワラ ③ キャベツソテー ④ 切干大根煮 ⑤ マンゴープリン | ① 白米 ② サワラ ③ キャベツ・玉葱 ④ 切干大根・人参 ⑤ マンゴーピューレ・クリームパウダー(乳) | ① ごはん(ゆかり) ② ソース焼そば ③ チキンバー ④ かんもの煮付 ⑤ カントコーン ⑥ オクラのボン酢和え ⑦ りんご缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 焼そば キャベツ 豚肉 ビーマン ③ 鶏肉 卵成分 ④ 豆腐 人参 ⑤ コーン ⑥ オクラ 人参 ⑦ りんご | ① ごはん(たまごふりかけ) ② 鮭ときのこのクリームスパ ③ イカフライ ④ タコさんウインナー ⑤ キャベツのカレーピクルス ⑥ バイン缶 | ① 白米 発芽玄米 ② スバゲティー さげ 枝豆 コーン しめじ クリームルック(乳成分) ③ イカ ④ 豚肉 鶏肉 ⑤ キャベツ 人参 玉ねぎ ⑥ バイン | ① カレーライス ② いちごゼリー | ① 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 チーズ 白米 発芽玄米 ② いちご果汁 水飴 | エネルギー 414 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 67.2 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 410 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1.5 g |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② 味噌ダレサワラ ③ キャベツソテー ④ 切干大根煮 ⑤ マンゴープリン | ① 白米 ② サワラ ③ キャベツ・玉葱 ④ 切干大根・人参 ⑤ マンゴーピューレ・クリームパウダー(乳) | ① ごはん(ゆかり) ② ソース焼そば ③ チキンバー ④ かんもの煮付 ⑤ カントコーン ⑥ オクラのボン酢和え ⑦ りんご缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 焼そば キャベツ 豚肉 ビーマン ③ 鶏肉 卵成分 ④ 豆腐 人参 ⑤ コーン ⑥ オクラ 人参 ⑦ りんご | ① ごはん(たまごふりかけ) ② 鮭ときのこのクリームスパ ③ イカフライ ④ タコさんウインナー ⑤ キャベツのカレーピクルス ⑥ バイン缶 | ① 白米 発芽玄米 ② スバゲティー さげ 枝豆 コーン しめじ クリームルック(乳成分) ③ イカ ④ 豚肉 鶏肉 ⑤ キャベツ 人参 玉ねぎ ⑥ バイン | ① カレーライス ② いちごゼリー | ① 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 チーズ 白米 発芽玄米 ② いちご果汁 水飴 | エネルギー 409 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 64.3 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.5 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.5 g |
| ① ごはん(かつおふりかけ) ② 味噌ダレサワラ ③ キャベツソテー ④ 切干大根煮 ⑤ マンゴープリン | ① 白米 ② サワラ ③ キャベツ・玉葱 ④ 切干大根・人参 ⑤ マンゴーピューレ・クリームパウダー(乳) | ① ごはん(ゆかり) ② ソース焼そば ③ チキンバー ④ かんもの煮付 ⑤ カントコーン ⑥ オクラのボン酢和え ⑦ りんご缶 | ① 白米 発芽玄米 ② 焼そば キャベツ 豚肉 ビーマン ③ 鶏肉 卵成分 ④ 豆腐 人参 ⑤ コーン ⑥ オクラ 人参 ⑦ りんご | ① ごはん(たまごふりかけ) ② 鮭ときのこのクリームスパ ③ イカフライ ④ タコさんウインナー ⑤ キャベツのカレーピクルス ⑥ バイン缶 | ① 白米 発芽玄米 ② スバゲティー さげ 枝豆 コーン しめじ クリームルック(乳成分) ③ イカ ④ 豚肉 鶏肉 ⑤ キャベツ 人参 玉ねぎ ⑥ バイン | ① カレーライス ② いちごゼリー | ① 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 チーズ 白米 発芽玄米 ② いちご果汁 水飴 | エネルギー 516 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 2.3 g | ※スプーンをお持ちください |

※魚に関しましては、噛み砕ける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。