

10 月予定幼児食献立表

松島こども園

令和元年

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	火	あわごはん 鮭の塩焼き 果物 冬瓜の煮物 わかめのみそ汁	メープルスコーン 牛乳	鮭 豚ひき肉 わかめ 牛乳 グリンピース	白米 あわ 片栗粉 油 砂糖 バター メープル	ネギ 冬瓜 玉ねぎ 果物	
2	水	麦ごはん 生姜焼き 野菜サラダ アーサのすまし汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	豚ロース 絹ごし豆腐 牛乳 アーサ	白米 小麦粉 オートミール 油 砂糖 バター	玉ねぎキャベツ人参 赤ピーマン 黄ピーマン キュウリ ネギ 果物	
3	木	あわごはん 魚の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ なめこのみそ汁 果物	バナナカップケーキ 牛乳	赤魚 卵 チーズ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 麦 マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎピーマン 南瓜 レーズン なめこ ネギ 果物	
4	金	カレー風味ピラフ ブロッコリーとマッシュルームのソテー クリームスープ 果物	キャラットクッキー 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 じゃが芋 コーン バター 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 果物 ブロッコリー マッシュルーム 赤ピーマン	
5	土	中華あんかけ 春雨スープ 果物	せんべい ミニゼリー 牛乳	豚肉 牛乳	白米 かたくり粉 春雨 油 せんべい ミニゼリー	人参 玉ねぎ ニら 果物 もやし エノキ チンゲン菜	
7	月	あわごはん きびなごのから揚げ 白和え 沢煮椀 果物	くずもち 牛乳	きびなご 豚肉 ツナ きな粉 木綿豆腐 牛乳	白米 あわ 芋くず 油 黒糖 砂糖	人参 大根 長ネギ 果物 ゴボウ ほうれん草	
8	火	ミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ 果物	青菜おにぎり お茶	合挽肉	スパゲティ オリーブオイル 砂糖 白米 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 からし菜 トマト	
9	水	 お 弁 当 会 					
10	木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 果物 ポテトサラダ しめじのみそ汁	ふかし芋 牛乳	合挽 木綿豆腐 卵 牛乳 チーズ	白米 押し麦 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ キュウリ しめじ ネギ 人参	
11	金	タケノコと枝豆炊き込みごはん 鯖の照り焼きじゃが芋のみそ汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	わかめ 豚肉 卵 鯖 枝豆 ツナ	白米 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ タケノコ レーズン 果物	
12	土	チャーハン 豚汁 果物	ビスコ チーズ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	白米 コーン こんにやく ごま油 ビスコ	玉ねぎ 人参 大根 ネギ ニら 果物	
15	火	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 小松菜のスープ 果物	ばなぱんびん 牛乳	豚肉 カニカマ 卵 牛乳	白米 コーン油 春雨 小麦粉	人参 玉ねぎ 干しシイタケ 果物 小松菜 キャベツ インゲン キュウリ	
16	水	ごはん 鮭のマヨ焼き 果物 筑前煮 ニらともやしのみそ汁	ゴマクッキー 牛乳	鮭 鶏肉 卵 牛乳	白米 コニャク バター マヨネーズ ゴマ 小麦粉 砂糖	人参 大根 ゴボウ インゲン 果物 干しシイタケ ネギ ニら もやし	
17	木	【沖縄そばの日献立】ソーキそば わかめのと和え物 果物	ふりかけおにぎり お茶	ソーキ わかめ ちくわ カマボコ 牛乳 卵	沖縄そば 白米	きゅうり 人参 ネギ 果物	
18	金	【かか献立】八穀米ごはん ワカサギの唐揚げ ひじき炒め チンゲン菜のみそ汁 果物	ロッククッキー 牛乳	ワカサギ ひじき 卵 枝豆 豚肉 牛乳	白米 穀米 コニャクバター 砂糖 小麦粉 コーンフレーク	人参 チンゲンサイ レーズン 果物	
19	土	ごはん 麻婆豆腐 果物 白菜のスープ	ブルー クラッカー 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 牛乳	白米 砂糖 クラッカー	人参 玉ねぎピーマン ニら 果物 ブルー 黄ピーマン 白菜 長ネギ	
21	月	チキンと南瓜のカレーライス キュウリのジャコサラダ えのきとほうれん草のすまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	鶏肉 グリンピース しらす 牛乳 生クリーム	白米 じゃが芋 バター 油 ゴマ さつま芋 砂糖	人参 玉ねぎ 南瓜 大根 果物 キュウリ ほうれん草 エノキ	
23	水	わかめごはん 魚の西京焼き 果物 切り干し大根 鶏汁	アガラサー 牛乳	赤魚 鶏肉 わかめ チキ揚げ 牛乳	白米 こんにやく 強力粉 じゃが芋 油 砂糖 黒糖粉	人参 小松菜 長ネギ インゲン 切り干し大根 果物	
24	木	ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 人参しりしり とろろ昆布のすまし汁	ココアクッキー 牛乳	豚肉 卵 ツナ とろろ昆布 牛乳 はんぺん	白米 油 小麦粉 砂糖	人参 ニら かいわれ 果物	
25	金	お誕生会メニュー 	パースデーケーキ 牛乳	赤魚 卵 ベーコン わかめ カニカマ 牛乳	白米 押し麦 パン粉 油 小麦粉	玉ねぎ パセリ 胡瓜 人参 セロリ トマト 果物	
26	土	豚肉野菜丼 ゆし豆腐 果物	はちや棒 チーズ 牛乳	豚肉 ゆし豆腐 牛乳 チーズ	白米 油 砂糖 はちや棒	人参 玉ねぎ ピーマン ネギ 果物	
28	月	あわごはん 鮭のみぞれ煮 果物 チンゲン菜ときのこ炒め 小松菜と豆腐のみそ汁	さつま芋ケーキ 牛乳	鮭 豚肉 卵 絹ごし豆腐 牛乳	白米 あわ ゴマ油 小麦粉 油 さつま芋 バター ホットケーキミックス	小松菜 チンゲン菜 しめじ 大根 玉ねぎ 人参 果物	
29	火	三枚肉そば チキナー炒め 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ばら肉 カマボコ 木綿豆腐 ツナ 牛乳	沖縄そば 砂糖 白米	ネギ 果物 からし菜 人参	
30	水	ごはん 赤魚のカレームニエル 果物 大根のそぼろ煮 なめこ汁	小倉あんホットケーキ 牛乳	赤魚 鶏ミンチ グリンピース 牛乳 わかめ 小倉あん	白米 小麦粉 バター ホットケーキミックス 砂糖	人参 大根 果物 なめこ 小松菜	
31	木	玄米ごはん 照り焼きチキン 果物 ヤングコーンのソテー キャベツのみそ汁	ハロウィンクッキー 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳 油揚げ	白米 玄米 ヤングコーン バター 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 ブロッコリー 赤ピーマン 果物	

*10月14日は体育の日でお休みです。

*10月22日は即位礼正殿の日でお休みです。

※食材の都合により献立を変更する事があります。



給食だより

令和元年

10月号

社会福祉法人 雅福祉会
松島こども園



少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節がやってきました。これから空気も乾燥してくるので、風邪やインフルエンザに注意しながらしっかり食べてウイルスに負けないようにしましょう！

給食では、秋の味覚であるきのこ類、小松菜やチンゲン菜といった秋の葉野菜を取り入れています。最近では、子ども達の食べる量も増え、クラスによっておかずのお代わりもしてくれます。これから子どもたちの健やかな成長を見守りながら調理していきたいと思えます。

◎10月17日は沖縄そばの日



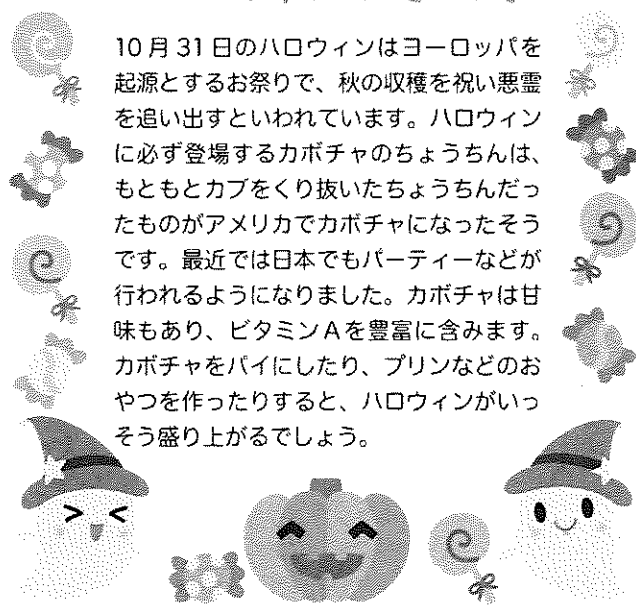
沖縄の郷土料理として、今では全国的にも認知度が高まっている「沖縄そば」ですが、昔、そば粉を使っていないそばは「そば」とは言えない！と公正取引委員会からクレームがあり、「沖縄そば」という名称が使用できなくなる危機がありました。沖縄そばの原料は小麦粉100%なのです。その危機を回避するべく、沖縄県生麺協同組合は説得を続け、その結果、昭和53年10月17日に「沖縄そば」としての名称の使用許可があり、今の「沖縄そば」があるのです。

17日の給食では「ソーキそば」を提供予定です。みなさん楽しみにしてください☆



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



毎月19日は「食育の日」です★



ま …大豆や小豆などの豆類
大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質なたんぱく質が豊富に含まれます。

ご …ごま
和え物やおやつに使って、効率よく吸収できます。

や …野菜類
緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ食べてみましょう。

し …しいたけ等のきのこ類
きのこは食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれます。

は …わかめなどの海藻類
カルシウムなどのミネラルたっぷりの食材。

さ …魚
青魚にはEPA・DHAという成分が豊富で脳や血液によい

い …いも類(じゃが芋・さつまいも)
いも類は熱や力になる働きがある食材で、さつまいもはおやつにもおすすめです。