

給食だより

令和3年度

10月号

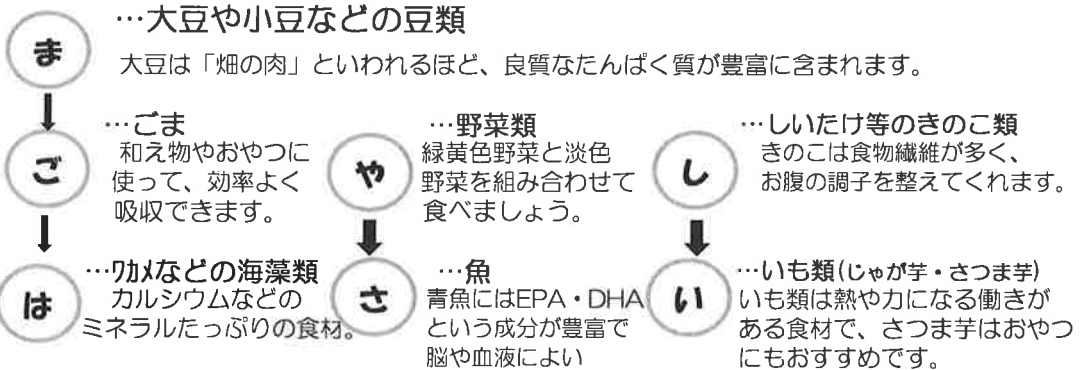
社会福祉法人 雅福社会
みやび認定こども園



朝夕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、風邪や感染症に注意しながら食事を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。子ども達は園庭遊びや体育遊びでいっぱい身体を動かし、よく食べ、お代わりもします。最初は野菜が苦手で食べられなかった園児も少しずつ苦手を克服し食べてくれます。今後も食べてもらえるようにおいしい給食づくりに努めます。

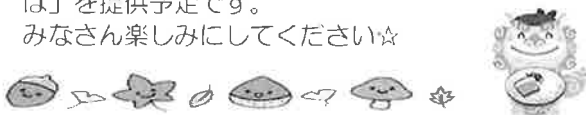
毎月19日は
「食育の日」です★



◎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おり、今の「沖縄そば」があるのです。

17日は日曜日なので15日金曜日に「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☆



Happy Halloween



☆10月31日はハロウィンの日です。

給食ではハロウィン給食として、28日木曜日にカボチャを使ったおやつ「ハロウィंकッキー」を提供予定です！

カボチャのタネは漢方薬にも使われるほど栄養が詰まっている部分です。カリウム、鉄、亜鉛、食物繊維をとることができます。

また、リノール酸という成分が悪玉コレステロールを減らしたり、動脈硬化を防いでくれたりと、血液の健康を守る働きがあるといわれています。カボチャはタネまで栄養満点の食材です。

10月離乳食予定献立表

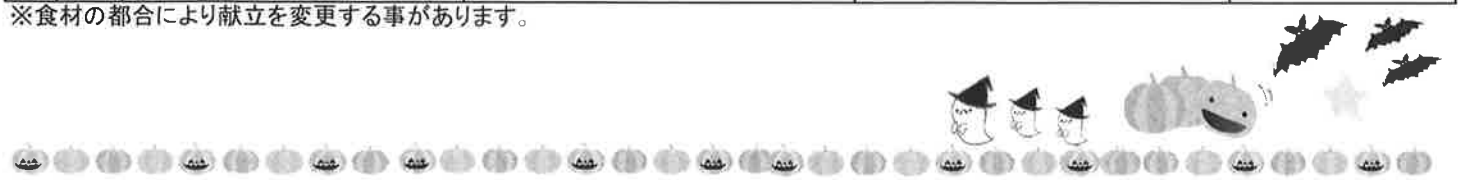
令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	金	つぶし粥 玉ねぎとピーマンペースト 果汁 インゲンと人参のペースト すまし汁	全粥 つぶしササミとピーマン炒め煮 果物 インゲンの煮浸し 大根のすまし汁	軟飯 ササミとピーマン炒め煮 果物 インゲンのやわらか煮 大根のすまし汁	バナナパンケーキ
2	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 すまし汁	全粥 鶏肉野菜煮込み 果物 人参のすまし汁	軟飯 鶏肉野菜煮 果物 人参のすまし汁	ハイハイ
4	月	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 枝豆と人参ペースト すまし汁	きざみ沖繩そば つぶし豆腐煮 つぶし枝豆と人参のやわらか煮 果物	沖繩そば 豆腐煮 枝豆と人参のやわらか煮 果物	コロコロおにぎり
5	火	つぶし粥 魚すり流し パプリカペースト すまし汁 果汁	全粥 白身魚のやわらか煮 野菜のやわらか煮 人参すまし汁 果物	軟飯 白身魚のやわらか煮 野菜のやわらか煮 キャロットスープ 果物	スイートパンプキン
6	水	つぶし粥 野菜煮のペースト 果汁 かぼちゃのペースト 絹ごし豆腐のすり流し汁	あわ全粥 つぶしササミと野菜煮 かぼちゃマッシュ 絹ごし豆腐のすまし汁	あわ軟飯 ササミと野菜煮 果物 かぼちゃ煮 絹ごし豆腐のすまし汁	オートミール粥
7	木	つぶし粥 枝豆ペースト 果汁 人参のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 枝豆と人参やわらか煮 ちんゲン菜すまし汁	軟飯 魚煮 果物 枝豆と人参炒り煮 ちんゲン菜すまし汁	ユーヌク
8	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミの野菜煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 ササミの野菜煮 玉ねぎすまし汁 果物	胚芽パントースト
9	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 根菜ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜のあんかけ 大根のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜のあんかけ 大根のすまし汁 果物	人参入りおじや
11	月	つぶし粥 玉ねぎとキャベツペースト 果汁 インゲンと人参のペースト すまし汁	全粥 刻み野菜煮 果物 刻みコンとキュウリの煮浸し 小松菜のすまし汁	軟飯 野菜炒め煮 果物 コンとキュウリの煮浸し 小松菜のすまし汁	蒸しパン
12	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 ちんゲン菜炒め煮 大根のすまし汁	軟飯 白身魚煮 果物 ちんゲン菜炒め煮 大根のすまし汁	キャロットパンケーキ
13	水	 お 弁 当 会			胚芽トーストパン
14	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 インゲンのペースト すまし汁	あわ全粥 鮭のつぶし煮 果物 刻み切干大根リチー煮 玉ねぎのすまし汁	あわ軟飯 煮魚 果物 切干大根リチー煮 玉ねぎのすまし汁	パンケーキ
15	金	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 人参ペースト すまし汁	きざみ沖繩そば つぶしササミの旨煮 豆腐とチキナー煮 果物	沖繩そば ササミの旨煮 豆腐とチキナー煮 果物	コロコロおにぎり
16	土	つぶし粥 豆腐のすり流し すまし汁 果汁	全粥 マーボーなす煮 白菜のスープ 果物	軟飯 マーボーなす煮 白菜のスープ 果物	ハイハイ
18	月	つぶし粥 キュウリペースト 果汁 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 刻みパプリカ煮浸し 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 パプリカ煮浸し 豆腐のすまし汁	ふかし芋
19	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 枝豆と根菜合わせペースト すまし汁	あわ全粥 つぶし魚煮 枝豆と人参リチー煮 小松菜のすまし汁	あわ軟飯 魚煮 果物 枝豆と人参リチー煮 小松菜のすまし汁	ユーヌク
20	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト キャベツと人参のペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 ツナと人参の炒り煮 白菜すまし汁	軟飯 ササミと野菜煮 果物 タマネーチャンブル煮 白菜すまし汁	胚芽パントースト
21	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参と大根のペースト すまし汁	全粥 つぶし魚の旨煮 果物 つぶしササミと根菜煮 刻みもやしのすまし汁	軟飯 魚の旨煮 果物 ササミと根菜のやわらか煮 もやしのすまし汁	玄米フレークがゆ
22	金	つぶし粥 野菜の合わせペースト ブロッコリーペースト すまし汁 果汁	きざみトマトスバゲティー ブロッコリー煮浸し 小松菜野菜スープ 果物	トマトスバゲティー ブロッコリー煮浸し 小松菜野菜スープ 果物	コロコロおにぎり
23	土	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト 果汁 小松菜ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 小松菜すまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮 小松菜すまし汁 果物	ハイハイ
25	月	つぶし粥 野菜合わせペースト 果汁 南瓜のペースト すまし汁	あわ全粥 ササミと南瓜のミルク煮 果物 大根サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	あわ軟飯 ササミと南瓜のミルク煮 果物 大根サラダ煮 ほうれん草のすまし汁	バナナオートミール粥
26	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ブロッコリーペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 ブロッコリー煮浸し 根菜すまし汁	あわ軟飯 魚煮 果物 ブロッコリー煮浸し 根菜すまし汁	パンケーキ
27	水	つぶし粥 野菜合わせペースト 果汁 じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 刻み麩チャンブル煮 果物 マッシュポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	軟飯 麩チャンブル煮 果物 ポテトサラダ煮 小松菜のすまし汁	胚芽パントースト
28	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト ヤングコーンペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉の煮物 果物 野菜ソテー煮 キャベツのすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ヤングコーンと野菜ソテー煮 キャベツのすまし汁	南瓜のパンケーキ
29	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 キュウリのペースト すまし汁	全粥 つぶし魚と玉ねぎ煮 果物 キュウリの煮浸し 野菜スープ	軟飯 魚と玉ねぎ煮 果物 キュウリの煮浸し ミネストローネ	バナナパンケーキ
30	土	つぶし粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜のあんかけ 小松菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜のあんかけ 小松菜のすまし汁 果物	オートミール粥

※食材の都合により献立を変更する事があります。



10 月予定幼児食献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典惠

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	金	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め インゲンゴマ和え 大根のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 バター 卵 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 油 コーンゴマ油	大根 玉ねぎピーマン 赤ピーマン しめじネギ インゲン人参 果物
2	土	鶏井 春雨スープ 果物	せんべいミニゼリー 牛乳	鶏モモ肉 牛乳	白米 かたくり粉 春雨 油 せんべい ミゼリー	人参 玉ねぎニラ 果物 エノキ ピーマン
4	月	肉野菜そば ひじきの白和え 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 牛乳 ひじき 木綿豆腐 枝豆	沖縄そば 白米 油	キャベツ 玉ねぎ 果物 人参 ネギ レンコン
5	火	麦ごはん 白身魚の香味焼き カラフル炒め かつおポテトジュ 果物	黒糖サターアンダギー 牛乳	白身魚 ウィナー 卵 牛乳	白米 小麦粉 油 麦 黒糖	ピーマン パセリ 南瓜 ブロッコリー 赤黄ピーマン 玉ねぎ 人参 果物
6	水	あわごはん タンドリーチキン 南瓜の煮物 なめこのみそ汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	とり肉 バター 絹ごし豆腐 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 小麦粉 オートミール	玉ねぎインゲン 南瓜 なめこ ネギ 果物
7	木	【かみ献立】黒米ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒め ちんげん菜のみそ汁 果物	くずもち 牛乳	鯖 ひじき きな粉 枝豆 豚肉 牛乳	白米 黒米 コシカブ 辛くず 小麦粉 枝豆 黒糖 砂糖	人参 ちんげんサイ シイタケ 果物
8	金	ファイター発!カツカレー わかめスープ 果物	おやつパン 牛乳	豚肉 わかめ 卵 牛乳	白米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 おやつパン	人参 玉ねぎ 果物 長ネギ
9	土	 体 育 あ そ び 2021 				
11	月	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 小松菜のスープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 カニカマ 牛乳	白米 コーン 油 レーズン 春雨 強力粉 砂糖 チョコ	人参 玉ねぎ 干シイタケ 果物 小松菜 キャベツ インゲン キュウリ
12	火	あわごはん 鯖の照り焼き 中華炒め 大根のみそ汁 果物	キャロットクッキー 牛乳	鯖 豚肉 バター 卵 牛乳	白米 砂糖 あわ 小麦粉 レーズン	ちんげん菜 シメジ 玉ねぎ 人参 ネギ 大根 エノキ 果物
13	水	 お 弁 当 会 				
14	木	あわごはん 鮭のクリーム煮 果物 切干大根イリチー わかめのみそ汁	メープルスコーン 牛乳	鮭 わかめ バター 牛乳 チキアキ	白米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 メープル コシカブ コーン 油	切干大根 インゲン パセリ 玉ねぎ 人参 果物
15	金	【沖縄そば献立】ソーキそば チキナー炒め 果物	ふりかけおにぎり お茶	ソーキ カマホコ ツナ 木綿豆腐 牛乳	沖縄そば 白米	からし菜 人参 ネギ 果物
16	土	ごはん 麻婆ナス 果物 白菜のスープ	クラッカー ミニゼリー 牛乳	豚ミンチ 牛乳	白米 砂糖 クラッカー ミニゼリー	人参 玉ねぎピーマンニラ 果物 なす 黄ピーマン 白菜 長ネギ
18	月	麦ごはん 生姜焼き 野菜サラダ アーサのすまし汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	豚ロース 絹ごし豆腐 バター 牛乳 アーサ 卵	白米 小麦粉 さつま芋 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎピーマン 人参 赤ピーマン 黄ピーマン キュウリ ネギ 果物
19	火	【食育の日献立】ごはん 魚の西京焼き 果物 クービーイリチー 鶏汁	アガラサー 牛乳	白身魚 鶏肉 昆布 チキ揚げ 牛乳	白米 こんにやく 強力粉 油 砂糖 黒糖粉	人参 小松菜 長ネギ インゲン 切干大根 果物
20	水	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 果物 タマネーチャンプルー もずくスープ	おやつパン 牛乳	豚肉 もずく 牛乳	白米 油 おやつパン	キャベツ 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし ニラ 果物
21	木	ごはん 鮭のマヨ焼き 果物 筑前煮 ニラともやしのみそ汁	ゴマクッキー 牛乳	鮭 鶏肉 バター 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ コシカブ ゴマ	人参 大根 コホウもやし 果物 インゲン シイタケ 玉ねぎ ニラ
22	金	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 牛乳	スパゲティ オリーブオイル 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
23	土	豚肉野菜丼 小松菜のみそ汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 チーズ	白米 油 砂糖 麦ふあ〜	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 果物
25	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 ほうれん草のすまし汁 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	鶏肉 しらす 牛乳 ヨーグルト	白米 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ 南瓜 大根 果物 キュウリ ほうれん草 エノキ インゲン
26	火	あわごはん きびなごのから揚げ ブロッコリーチーズ焼き 沢煮椀 果物	ロッククッキー 牛乳	きびなご 豚肉 バター 卵 チーズ 牛乳	白米 あわ コーンフレーク マヨネーズ 油 砂糖 レーズン	人参 大根 長ネギ 果物 コホウ ブロッコリー
27	水	ごはん 鮭チャンプルー 果物 ポテトサラダ なめこ汁	おやつパン 牛乳	豚肉 卵 チーズ 牛乳	白米 鮭 じゃが芋 マヨネーズ コーン おやつパン	人参 キャベツ キュウリ ハシリカ 果物 小松菜 なめこ ニら もやし
28	木	ごはん 照り焼きチキン 果物 ヤングコーンのソテー クラムチャウダー	ハロウィンクッキー 牛乳	鶏肉 ウィナー あさり 牛乳 バター	白米 ヤングコーン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー 赤ピーマン 果物
29	金	【お誕生日給食】ふりかけごはん 魚フライのタルソースがけ わかめとキュウリの和え物 ミネストローネ 果物	パースデーケーキ 牛乳	サワラ 卵 わかめ ちくわ バター 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
30	土	三色丼 しめじのみそ汁 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	白米 コーン じゃが芋 クラッカー ジャム	玉ねぎ ネギ しめじ からし菜 果物 長ネギ

※食材の都合により献立を変更する事があります。

