

# 10月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます  
 ● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものとなる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える  
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります  
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	30日(月)	31日(火)		
昼食	ゆかりご飯 ■米 ゆかりふりかけ	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ	ご飯 ■米	運動会 (全園児お弁当日)	ご飯 ■米	散らし寿司 ■米 ▲人参	パン ■ロールパン	カレーうどん ■うどん ▲人参	栗ご飯 ■米 ■もち米 ●栗	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米		
	筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにやく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	鮭のムニエル ●鮭 (0歳カレー) 無塩バター 小麦粉 塩 油		オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油	ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵 ●もみのり ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 塩 油 昆布	きのこシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ▲しめじ ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油	きのこシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ▲しめじ ●牛乳 ▲コーン ▲白菜 ルー 油	さば節 ▲人参 ●牛肉 ルー さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 油	さば節 酒 塩 昆布 ●太刀魚 (0-1歳カレー) こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 油	ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油	生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース
食	ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うす口しょうゆ 酢 ごま油	スパゲティ—サラダ ■スパゲティ— ▲人参 ▲玉葱 ▲きゅうり ●ツナ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩			味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	煮豆 ●金時豆 砂糖 塩	もやしソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	もやしソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	おかか炒め ▲ピーマン ●花かつお うす口しょうゆ 砂糖 酒 油	ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん	ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油	煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 塩 酒	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ●薄揚げ ●味噌 さば節
	味噌汁 ▲ねぎ ▲しめじ ▲白菜 ●味噌 さば節		スープ ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ			味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節	すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	3歳児 お弁当日	炊き込み おにぎり (米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにやく 薄揚げ 砂糖 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 さば節 酒)	炊き込み おにぎり (米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにやく 薄揚げ 砂糖 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 さば節 酒)	スイート パンプキン (南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	バナナ ハイハイ バナナ ほしのおせんべい バナナ ほしのおせんべい バナナ お星さませんべい	オレンジゼリー 紫芋せんべい バナナ お星さませんべい	りんごのコンポート 野菜入りせんべい りんごのコンポート おせんべいサラダ味 りんごのコンポート おせんべいサラダ味 りんごのコンポート おせんべいサラダ味 りんごのコンポート おせんべいしょうゆ味
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	567Kcal 23.4g 13.9g 66.0g 2.2g	554Kcal 19.5g 14.8g 82.4g 2.4g		618Kcal 22.8g 19.9g 84.1g 0.6g	549Kcal 22.4g 12.3g 72.8g 1.8g	562Kcal 18.4g 13.9g 88.9g 2.7g	597Kcal 21.2g 18.4g 85.8g 2.9g	569Kcal 18.8g 19.4g 78.7g 3.4g	606Kcal 22.6g 18.0g 77.7g 1.8g	541Kcal 16.6g 13.2g 80.1g 0.8g	557Kcal 23.5g 15.1g 66.9g 2.0g	554Kcal 24.6g 9.7g 76.7g 1.5g	

《今月の旬の食材》さつま芋 蓮根 じゃが芋 チンゲン菜 梨 りんご