

10月 はなまんだより

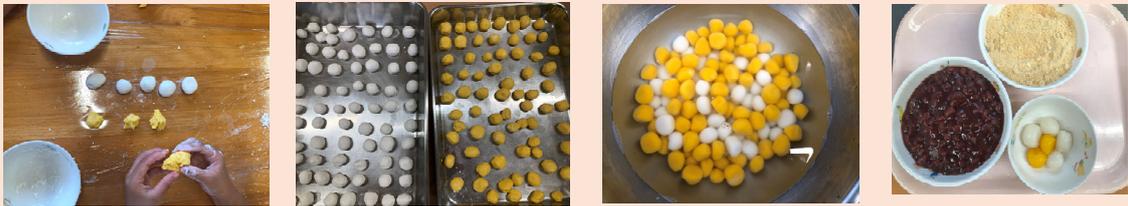
2024年

新年度が始まってすでに半年が過ぎました。あっという間にもう10月ですね。4月の時に比べて給食の残食量も格段に減り、大変うれしく日々感じています。10月と言えば食欲の秋。楽しみの多い季節です。柿、くり、しいたけ、鮭、鯖、秋刀魚、さつまいもなど旬の食材を取り入れながら、季節感を感じられる給食作りをしていきたいと思います。

行事食・食育の様子



8月、9月にかけて各園で夏祭りメニューを提供しました。内容や提供の仕方はそれぞれの園で違いはありますが、喜んで食べてくれました。スイカは、クラスで育ててくれたものです。とても立派で良い香りがしていました。



お月見団子を作りました。白玉粉に水を少しずつ入れながら捏ねてもらい、同じ大きさになるように丸めてもらいました。黄色の団子は、捏ねる時にかぼちゃを柔らかく茹でて潰したものを一緒に混ぜたものです。丸めた団子は、茹でて水で冷やしたら完成です。あんこときな粉をトッピングしてもらいました。かぼちゃ入りの団子の方がモチモチしていて美味しかったと感想をもらいました。団子はツルツルしているので、食べる時は十分に気をつけてください。



牛肉とさつまいものおろし和え

【材料】

- | | | | |
|---------|-------|--------|-------------|
| ・牛こま切れ肉 | 150 g | ・だし汁 | 2カップ(400cc) |
| ・さつまいも | 200 g | ・みりん | 大さじ2 |
| ・しいたけ | 30 g | ・醤油 | 大さじ2 |
| ・えのき | 30 g | ・砂糖 | 大さじ1+1/2 |
| ・玉ねぎ | 50 g | ・大根おろし | 100 g |
| | | ・みりん | 大さじ1 |
| | | ・醤油 | 大さじ2 |
| | | ・酢 | 大さじ1 |
| | | ・砂糖 | 小さじ2 |

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗っていちょう切りにして肉、しいたけ、えのき、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ②①をだし汁、みりん、醤油、砂糖で煮て、柔らかく煮えたら煮汁をきる。
- ③②に大根おろし、みりん、醤油、酢、砂糖を合わせたものをかける。



〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 10月 [モーツァルト]

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
屋 食		おついたち赤飯 さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん 麩とわかめのすまし汁 一品：じゃがいもの金平	ハヤシライス マセドニアンサラダ フルーツヨーグルト	くりごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ幼児：梨 乳児：バナナ	◎バイキング 照り焼き豆腐ハンバーグ 根菜とひじきの和風煮 ●フライドポテト 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	チキンライス いんげんのソテー コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ	
屋 間 食		ココアクッキー 牛乳	生クリームサンド 牛乳	手作りパン 牛乳	麩のラスク 牛乳	カスタードロール 牛乳	
成 分 値		<<一日合計>> エネルギー 617 kcal たんぱく質 26 g 脂質 25 g 炭水化物 79 g 鉄 3.3 mg 塩分 2.3 g	<<一日合計>> エネルギー 630 kcal たんぱく質 26 g 脂質 19 g 炭水化物 96 g 鉄 2 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計>> エネルギー 658 kcal たんぱく質 23 g 脂質 18 g 炭水化物 106 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 604 kcal たんぱく質 22 g 脂質 24 g 炭水化物 81 g 鉄 5.7 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 520 kcal たんぱく質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 79 g 鉄 1 mg 塩分 1.5 g	
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
屋 食		豚肉の生姜焼き ほうれん草ののり納豆あえ じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ 幼児：りんご 乳児：バナナ	八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 一品：なすの中華風	肉豆腐の卵とじ 青菜のお浸し 麩としいたけのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	鮭のみそネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ 大根とわかめのすまし汁 七分つき米 一品：きのこのレモン醤油和え	◎郷土料理in長崎 トルコライス (ヒラフ) トルコライス (とんかつ) トルコライス (スパゲティ) コンソメスープ フルーツ：バナナ	そばめし 白菜のごま和え コンソメスープ フルーツ：オレンジ
屋 間 食		じゃこトースト 牛乳	大学いも 牛乳	ちんすこう 牛乳	ごまトースト 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成 分 値		<<一日合計>> エネルギー 504 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17 g 炭水化物 72 g 鉄 2.6 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 527 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g 炭水化物 75 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.1 g	<<一日合計>> エネルギー 602 kcal たんぱく質 26 g 脂質 19 g 炭水化物 86 g 鉄 3.4 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 476 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16 g 炭水化物 64 g 鉄 2.4 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 526 kcal たんぱく質 17 g 脂質 20 g 炭水化物 74 g 鉄 0.9 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 522 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16 g 炭水化物 82 g 鉄 1.5 mg 塩分 1 g
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
屋 食		スポーツの日	かれいのきのこあんかけ ささ身とキャベツの和え物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ幼児：柿 乳児バナナ	おにぎり(わかめ) しょうゆラーメン 三色ナムル フルーツ：グレープフルーツ	鶏肉の味噌漬け焼き 卵の花 麩と玉ねぎのすまし汁 七分つき米 一品：さつまいもの甘煮	さばのみぞれ煮 根菜の金平 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ビビンバ丼 キャベツときゅうりの酢の物 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ 幼児：りんご 乳児：グレープフルーツ
屋 間 食			きなごまカロニ 牛乳	フライドポテト 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	カスタードロール 牛乳
成 分 値		<<一日合計>> エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<<一日合計>> エネルギー 448 kcal たんぱく質 23 g 脂質 8.8 g 炭水化物 75 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g	<<一日合計>> エネルギー 641 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 112 g 鉄 1.3 mg 塩分 2.2 g	<<一日合計>> エネルギー 616 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20 g 炭水化物 93 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.4 g	<<一日合計>> エネルギー 592 kcal たんぱく質 22 g 脂質 18 g 炭水化物 90 g 鉄 2.3 mg 塩分 2.4 g	<<一日合計>> エネルギー 559 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 84 g 鉄 2 mg 塩分 1.7 g
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
屋 食		松風風焼き ひじき豆 えのきと油揚げのすまし汁 七分つき米 一品：さつまいものバター焼き	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	さつまいもコロッケ ぜんまいと竹輪の炊いたん 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 中華風コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：オレンジ	あじのカレー風味揚げ れんこんの金平風 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 一品：きゅうりと竹輪のマヨ和え	ナポリタンスパゲティー ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ フルーツ幼児：りんご 乳児：バナナ
屋 間 食		いちごプリン 牛乳	ごまドーナツ 牛乳	キャラットゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値		<<一日合計>> エネルギー 616 kcal たんぱく質 27 g 脂質 25 g 炭水化物 79 g 鉄 4.3 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 647 kcal たんぱく質 20 g 脂質 22 g 炭水化物 100 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.6 g	<<一日合計>> エネルギー 556 kcal たんぱく質 18 g 脂質 16 g 炭水化物 91 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 506 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.7 g	<<一日合計>> エネルギー 541 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g 炭水化物 80 g 鉄 2 mg 塩分 1.5 g	<<一日合計>> エネルギー 470 kcal たんぱく質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 70 g 鉄 1.4 mg 塩分 2.9 g
		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
屋 食		五目マーボー豆腐 キャベツのごま和え 中華スープ 七分つき米 フルーツ幼児：りんご 乳児：グレープフルーツ	さばの塩焼き 千切煮 なすと油揚げのすまし汁 七分つき米 一品：里芋のから揚げ	鶏肉と卵の親子煮 三色なます ほうれん草としらすの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	◎ハロウィンメニュー バターライス かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ：バナナ		
屋 間 食		コーントースト 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	りんごゼリー 牛乳	ハロウィンクッキー 牛乳		
成 分 値		<<一日合計>> エネルギー 514 kcal たんぱく質 19 g 脂質 21 g 炭水化物 70 g 鉄 2.1 mg 塩分 2.1 g	<<一日合計>> エネルギー 570 kcal たんぱく質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 85 g 鉄 2.5 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 498 kcal たんぱく質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 70 g 鉄 2.4 mg 塩分 2 g	<<一日合計>> エネルギー 547 kcal たんぱく質 15 g 脂質 19 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 0.5 g		

*都合により献立を変更することがあります。