

給食だより 10月

ようやく秋らしい季節になり、過ごしやすくなりました。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食や好き嫌いをなくすチャンスでもあります。たとえば、ハイキングなど秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとはちがった環境の中で食べる機会を作ってみるのもいいですね！

10月の給食には秋の味覚がたっぷり入っています。旬のおいしさを子どもたちにかんじてもらえたら、うれしく思います。



お月見のおはなし



今年の10月4日は中秋の名月です。中秋の名月は、1年でもっとも月がきれいに見える日です。お月見の目的は、秋においしい野菜や果物が収穫し、たくさん食べられることを月に感謝すること、といわれています。

お供えするすすきには、稲穂に似せて無病息災の願掛けを。団子には、月の丸さに似せて収穫への感謝を込めたといわれています。

10月4日のおやつを紹介します。
まんまるお月様の形のお団子風
さつまいものおやつです！

さつまいものお月見団子

●材料(5人分)

さつまいも 小1本
バター 大2
砂糖 大2強
牛乳 大1
スキムミルク 大1
生クリーム 大1

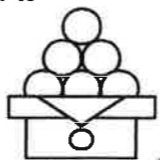
●作り方

1. さつまいもは皮をむき適当な大きさに切って柔らかく茹でて、つぶしておく
2. さつまいもにバターから生クリームまでを混ぜてよく練る
3. 真ん丸く成形して、オーブンで15分ほど焼いて出来上がり

*真ん丸く丸める作業は子供が喜びそうですね！

ぜひ、ご家庭でもやってみてください！

1人あたり
エネルギー 145kcal
カルシウム 50.1mg



世界の行事 ハロウィン

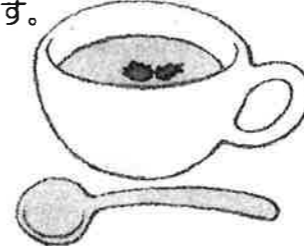
本来のハロウィンは、ヨーロッパの先住民族が、秋の収穫を祝い悪霊を追いはらう行事を行っていましたが、アメリカに渡ってから、仮装した子どもたちが家を回ってお菓子をもらう風習が生まれました。それが日本に伝わり、今では子どもに人気の行事となっています。

保育園では10月31日にかぼちゃのクッキーをいただきます！

ハロウィンで食べられるもの～海外編～

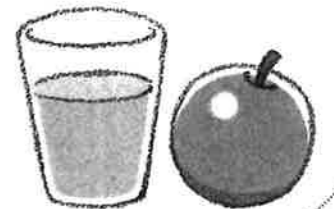
●かぼちゃ

アメリカに渡った際にかぼちゃが多く穫れたことからかぼちゃになったといわれています。スープなどにして食べるのが定番です。



●りんご

あまり知られていませんが、ハロウィンではかぼちゃと並んでりんごが重要とされるころもあります。アメリカではりんご飴やアップルサイダーなどがハロウィンの風物詩となっているようです。



10月のおやつ

ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・にんじんかぼちゃあられ
ミニいも花子・赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリポテミニ
野菜入りそふとせん・ベビースティック・野菜パン・星っこ・クリームラスク
ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ
小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ
黒糖あられ・リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット

10月の補食は
とうもろこしです！



献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん
16	中華風スープ	貝柱・むきえび豆腐	春雨・ごま油	白菜・チンゲン菜・人参	醤油・みりん・塩 がらスープ
30	ふかし芋・チーズ	キャンディーチーズ	さつま芋		
3	かれないのきのこあんかけ	かれない	片栗粉	人参・椎茸・えのき・生姜・三つ葉	みりん・醤油・塩・削り節
17	田舎汁	鶏肉・豆腐・みそ	里芋	人参・ごぼう・青葱	出し昆布・削り節
31	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		
(火)	31日のみかぼちのクッキー		小麦粉・砂糖 バター	南瓜	
4	関東煮	鶏肉・厚揚げ 卵・三色団子	こんにやく・油 じゃがいも・砂糖	大根	醤油・削り節
18	ちくわのみそ汁	ちくわ・みそ		白菜・玉葱・わかめ	出し昆布・削り節
	4日 さつま芋のお月見団子	牛乳・スキムミルク	さつま芋・砂糖 バター		
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース
5	焼うどん	豚肉	うどん・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	焼きそばソース・塩
19	ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節 醤油・塩
(木)	揚げパン(ココア)		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖		ココア
6	ホキの カレームニエル	ほき	バター・小麦粉		塩・カレー粉
20	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節
	果物			バナナ・パイン缶	
(金)	20日 チョコチップケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		ココア・チョコレート (ゆり・うめはチョコなし)
21	そぼろ煮	鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	生姜・玉葱・人参・グリーンピース	削り節・醤油
	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・白菜・小松菜	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
23	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵	じゃがいも・砂糖 こんにやく・油	人参・いんげん・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
	にらのみそ汁	豆腐・みそ		えのき・白菜・にら・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	酢・醤油・糸かつお
(月)	ふかし芋・チーズ	キャンディーチーズ	さつま芋		
10	鯖の西京焼き	醤油・赤味噌 みそ	砂糖		みりん
24	ひじきの炒め煮	うす揚げ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸	醤油・削り節
	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	人参・ほうれん草・玉葱	出し昆布・削り節 醤油・塩
(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		
11	鶏のノルウェー風	鶏肉	砂糖・片栗粉	生姜	醤油・ケチャップ ウスターソース
25	添え野菜			ブロッコリー・人参	塩
	なめこのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	なめこ・白菜・青葱	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース
12	コーンラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・もやし・ほうれん草 青葱・コーン	がらスープ・醤油
26	小松菜のごま酢和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	小松菜・人参・キャベツ・わかめ	醤油・酢
(木)	揚げパン(ココア)		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖		ココア
13	㊦きのこカレー	牛肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・しめじ・舞茸・グリーンピース	カレールウ
27	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	カボチャ・人参・きゅうり	塩
(金)	果物			バナナ・パイン缶	
14	ローストチキン	鶏肉		玉葱・生姜・にんにく	醤油・みりん
28	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	塩・醤油
	さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・切干大根	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)カレールウ(小麦・大豆)バター(乳製品)中華麺(小麦)うどん(小麦)いんげん(大豆)味付けいりこ(ごま)ミックス粉(小麦)ウスターソース(大豆)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)三色団子(小麦・卵白)生クリーム(大豆・乳製品)クラッカー(小麦)スキムミルク(乳製品)チョコレート(乳製品・大豆)ちりめんじゃこ(魚卵)焼きそばソース(小麦・大豆・貝・えび)

◀10月平均栄養価▶ ※()は目標量 ※幼児のご飯の栄養価は除く

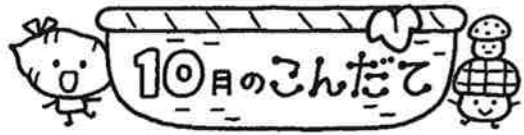
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	460(480)	18.4(20.0)	13.8(14.0)	189(225)	3.3(3.4)	1.7(1.8)
幼児クラス	397(400)	19.8(21.0)	16.1(17.0)	229(267)	3.9(3.8)	2.2(2.3)

*材料の都合により献立を変更することがあります。

㊦マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

*20日はお誕生日会の為、おやつにチョコチップケーキをいただきます。

ゆり・うめぐみさんにチョコレートの提供はありません。



初期

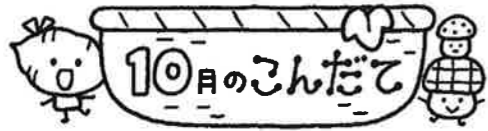
名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____

平成 29年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	おかゆ	米		23	おかゆ	米	
16	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布		さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
30(月)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	24	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
31(火)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
18	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布	25	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(水)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃
5	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
19	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	26	人参のペースト	人参	だし昆布
(木)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃
6	おかゆ	米		13	おかゆ	米	
20	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	27	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(金)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
21	おかゆ	米		14	おかゆ	米	
	じゃがいもペースト	じゃがいも	だし昆布	28	じゃがいものペースト	じゃがいも	だし昆布
(土)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃



中期

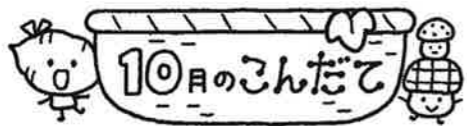
名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____

平成 29年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	23	麩のトロ煮	麩	だし昆布・削り節
16	野菜の旨煮	さつまいも・白菜	〃		野菜の旨煮	さつまいも・人参	〃
30	野菜スープ	人参・チンゲン菜	〃		野菜スープ	チンゲン菜・白菜	〃
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
3	かれの旨煮	かれい	だし昆布・削り節	10	豆腐の旨煮	豆腐	だし昆布・削り節
17	野菜のトロ煮	里芋・人参	〃	24	野菜のトロ煮	南瓜・玉葱	〃
31	野菜スープ	玉葱・南瓜	〃		野菜スープ	ほうれん草・人参	〃
(火)	ふかし芋	さつまいも		(火)	ふかし芋	さつまいも	
4	ささみのトロ煮	ささみ	だし昆布・削り節	11	ささみのトロ煮	ささみ	だし昆布・削り節
18	野菜の含め煮	じゃがいも・玉葱	〃	25	野菜の含め煮	じゃがいも・白菜	〃
	野菜スープ	白菜・大根	〃		野菜スープ	ブロッコリー・玉葱	〃
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
5	煮込みうどん	うどん・ほうれん草・玉葱	だし昆布・削り節	12	鮭のトロ煮	鮭	だし昆布・削り節
19	野菜の旨煮	南瓜・キャベツ	〃	26	野菜の旨煮	キャベツ・人参	〃
					野菜スープ	小松菜・さつまいも	〃
(木)	ふかし芋	さつまいも		(木)	ふかし芋	さつまいも	
6	ホキの含め煮	ホキ	だし昆布・削り節	13	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
20	野菜のトロ煮	さつまいも・玉葱	〃	27	野菜のトロ煮	南瓜・玉葱	〃
	野菜スープ	キャベツ・人参	〃		野菜スープ	じゃがいも・人参	〃
(金)	果物	バナナ ※20日はりんご		(金)	果物	バナナ	
21	鶏ミンチのくず煮	鶏ミンチ・片栗粉	だし昆布・削り節	14	ささみの旨煮	ささみ	だし昆布・削り節
	野菜の含め煮	じゃがいも・白菜	〃	28	野菜の含め煮	じゃがいも・人参	〃
	野菜スープ	小松菜・玉葱	〃		野菜スープ	小松菜・玉葱	〃
(土)	ふかし芋	さつまいも		(土)	ふかし芋	さつまいも	



後期

名前 _____

食べたことがないものに×印をお願いします。
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 _____
平成 29年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
2	豚肉のみそ炒め	豚肉・玉葱・人参・いんげん・ピーマン	油・砂糖・みそ・醤油	23	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵・じゃがいも・人参・いんげん	砂糖・油・醤油・だし汁
16	チンゲン菜のすまし汁	豆腐・白菜・チンゲン菜・人参	だし汁・醤油・塩		白菜のみそ汁	豆腐・白菜・チンゲン菜	だし汁・みそ
30					手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・すりごま・小松菜	砂糖・醤油・かつお節・油
(月)	果物	りんご		(月)	果物	りんご	
3	かれのいの和風あんかけ	かれい・人参	だし汁・醤油 片栗粉・塩・砂糖	10	鮭の西京焼き	鮭	砂糖・みそ・赤みそ
17	田舎汁	鶏肉・豆腐・里芋・人参・青葱	だし汁・みそ	24	ひじきの炒め煮	ひじき・人参・いんげん	砂糖・油・醤油・だし汁
31	ふかし芋	さつま芋			長芋のすまし汁	豆腐・長芋・人参・ほうれん草・玉葱	だし汁・醤油・塩
(火)	31日のみ南瓜のクッキー	小麦粉・南瓜	砂糖・バター	(火)	ふかし芋	さつま芋	
4	鶏肉と大根の煮物	鶏肉・卵・じゃがいも・大根	油・砂糖・醤油・だし汁	11	鶏のケチャップ焼き	鶏肉	砂糖・醤油・ケチャップ
18	わかめのみそ汁	白菜・玉葱・わかめ	だし汁・みそ	25	添え野菜	ブロッコリー・人参	塩
	4日:さつま芋のお月見団子	さつま芋・牛乳・スキムミルク	砂糖・バター		じゃが芋のみそ汁	豆腐・じゃがいも・白菜・青葱	だし汁・みそ
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
5	焼うどん	豚肉・うどん・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・青のり	醤油・塩・油・だし汁	12	コーンラーメン	豚肉・中華麺・人参・もやし・ほうれん草 青葱・コーン	だし汁・醤油・塩
19	ほうれん草のすまし汁	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草	だし汁・醤油・塩	26	小松菜のごま和え	小松菜・人参・キャベツ・わかめ すりごま・ちりめんじゃこ	砂糖・醤油
(木)	ロールパン	ロールパン		(木)	ロールパン	ロールパン	
6	ホキのムニエル	ほき・小麦粉	バター・塩	13	肉じゃが	牛肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁
20	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・すりごま	塩・醤油	27	カボチャサラダ	ツナ・南瓜・きゅうり・人参	塩
	かいわれのみそ汁	豆腐・人参・玉葱・貝割れ大根	だし汁・みそ				
	20日:ココアケーキ	卵・牛乳・ミックス粉	砂糖・無塩バター ココア・粉糖				
(金)	果物	バナナ		(金)	果物	バナナ	
21	そぼろ煮	鶏ミンチ・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油・だし汁	14	ローストチキン	鶏肉・玉葱	砂糖・醤油
	豆腐のみそ汁	豆腐・玉葱・白菜・小松菜	だし汁・みそ	28	野菜ソテー	いんげん・人参・コーン	油・醤油・塩
					さつま芋のみそ汁	豆腐・さつま芋・玉葱・小松菜	だし汁・みそ
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)中華麺(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)ちりめんじゃこ(魚卵)

* 20日はお誕生日会の為おやつにココアケーキをいただきます。

◎不足しがちなカルシウムを補うために「手作りふりかけ」を給食でいただきます。

完了期献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん	23	豚肉と玉子の煮物	豚肉・卵	じゃがいも・砂糖 油	人参・いんげん・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
16	中華風スープ	貝柱・むきえび 豆腐	春雨・ごま油	白菜・チンゲン菜・人参	醤油・みりん・塩 出し昆布・削り節		にらのみそ汁	豆腐・みそ		えのき・白菜・にら・チンゲン菜	出し昆布・削り節
30							手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖 ごま油	小松菜	酢・醤油・糸かつお
(月)	ふかし芋・チーズ	キャンディーチーズ	さつま芋			(月)	ふかし芋・チーズ	キャンディーチーズ	さつま芋		
3	かれないの きのこあんかけ	かれない	片栗粉	人参・椎茸・えのき・三つ葉	みりん・醤油・塩・削り節	10	鯖の西京焼き	鯖・赤味噌 みそ	砂糖		みりん
17	田舎汁	鶏肉・豆腐・みそ	里芋	人参・ごぼう・青葱	出し昆布・削り節	24	ひじきの炒め煮	うす揚げ	砂糖・ごま油	ひじき・れんこん・人参 いんげん・干し椎茸	醤油・削り節
31	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖				長芋のすまし汁	豆腐	長芋	人参・ほうれん草・玉葱	出し昆布・削り節 醤油・塩
(火)	31日のみ かぼちゃのクッキー		小麦粉・砂糖 バター	南瓜		(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		
4	関東煮	鶏肉・厚揚げ 卵	油 じゃがいも・砂糖	大根	醤油・削り節	11	鶏のケチャップ焼き	鶏肉	砂糖		醤油・ケチャップ
18	わかめのみそ汁	みそ		白菜・玉葱・わかめ	出し昆布・削り節	25	添え野菜			ブロッコリー・人参	塩
	4日 さつま芋のお月見団子	牛乳・スキムミルク	さつま芋・砂糖 バター				なめこのみそ汁	豆腐・みそ	じゃがいも	なめこ・白菜・青葱	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖			(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
5	焼うどん	豚肉	うどん・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・青のり	醤油・塩・だし汁 出し昆布・削り節 醤油・塩	12	コーンラーメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・もやし・ほうれん草 青葱・コーン	出し昆布・削り節・醤油
19	ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・えのき・玉葱・ほうれん草		26	小松菜のごま酢和え	ちりめんじゃこ	ごま・砂糖	小松菜・人参・キャベツ・わかめ	醤油・酢
(木)	揚げパン(ココア)		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖		ココア	(木)	揚げパン(ココア)		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖		ココア
6	ホキの カレーニエル	ほき	バター・小麦粉		塩・カレー粉	13	きのこカレー	牛肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・しめじ・舞茸・グリンピース	カレーの王子様
20	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	レンコン・キャベツ・きゅうり・人参	醤油	27	カボチャサラダ	ツナ	マヨドレ	カボチャ・人参・きゅうり	塩
	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節						
	果物			バナナ・パイン缶							
(金)	20日 ココアケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		ココア	(金)	果物			バナナ・パイン缶	
21	そぼろ煮	鶏ミンチ	じゃがいも・油 砂糖	玉葱・人参・グリンピース	削り節・醤油	14	ローストチキン	鶏肉		玉葱	砂糖・醤油
	豆腐のみそ汁	豆腐・みそ		玉葱・白菜・小松菜	出し昆布・削り節	28	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	塩・醤油
							さつま芋のみそ汁	豆腐・みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・切干大根	出し昆布・削り節
(土)	お菓子					(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)中華麺(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(大豆・まぐろ)ロールパン(小麦・乳・大豆)生クリーム(乳・大豆)ちりめんじゃこ(魚卵)クラッカー(小麦)スキムミルク(乳製品)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 20日はお誕生日会の為、おやつにココアケーキをいただきます。