

今月のテーマ

令和6年10月分保育所給食

こんだてひょう

秋の味覚を
味わって



ごはんを
おいしく食べましょう！

みどり保育園

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	火		お茶 おせんべい	バターロール キャベツスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉	パン ジャがいも マカロニ 油	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ しめじ	牛乳 おせんべい	カレー粉を加えて一味違う味に仕上げます。
2	水		お茶 スティックパン	豚肉とキャベツの甘辛井 けんちん汁 ゼリー	豚肉 厚揚げ 合わせみそ	米 はいが米 油	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 小松菜 ゼリー	飲むヨーグルト 小魚	食材のうまみが詰まったけんちん汁です。
3	木	ちびっこ警察	お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 煮魚 ひじきとさつまいものサラダ	さかな 赤みそ ひじき	米 はいが米 砂糖 さつまいも マヨドレ	大根 きゅうり	牛乳 鬼まんじゅう (手作り)	大きなかまでコトコト煮てつくる煮魚です。
4	金		お茶 おせんべい	黒糖食パン スープ 油淋鶏 レタス	鶏肉	パン 砂糖 片栗粉 油	ねぎ レタス えのき 玉ねぎ 小松菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	鶏のから揚げに甘酢をからめてつくる油淋鶏です。
5	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
7	月		お茶 ふかし芋	ごはん 変わりきんぴら 白和え	豚肉 油揚げ ひじき 豆腐 みそ	米 はいが米 ごま ジャがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 ビーマン ほうれん草	牛乳 おせんべい	白和えは豆腐の和え衣で野菜を和えます。
8	火		お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ さかなのフライタルソース	さかな 鶏卵	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ	きゅうり レタス 小松菜 玉ねぎ しめじ 人参	牛乳 バナナ	マヨネーズ風ドレッシングでつくるタルタルソースです。
9	水		お茶 ゼリー	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉 ハム	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 きゅうり ほうれん草	牛乳 いもけんぴ	細切りにした野菜を炒めるチンジャオロースーです。
10	木		お茶 おせんべい	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 トマトのサラダ	鶏肉 厚揚げ	米 はいが米 さといも 砂糖	人参 しいたけ トマト 玉ねぎ しそ	お茶 ヨーグルトクリーム 和え(手作り)	さといもの葉っぱは、とっても大きいんです。
11	金		牛乳 おかし	五目ごはん 根菜みそ汁 ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 枝豆 ごぼう 大根 小松菜	お茶 ミニパン	土の下で育つ根菜のはいるみそ汁です。
12	土	運動会							
15	火	衣替え	お茶 ヨーグルト	ごはん 甘酢あえ ジャがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき 鶏卵 わかめ	米 はいが米 ジャがいも 油 砂糖	れんこん 人参 きゅうり キャベツ	牛乳 きらずあげ	ひじきには骨を強くする栄養があります。
16	水		牛乳 おせんべい	小麦の匠 野菜スープ さかなのごま揚げ	さかな	パン ごま 小麦粉 さつまいも 油	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 エリンギ	お茶 おにぎり (手作り)	さかなにごまをまぶして油で揚げます。
17	木		お茶 おせんべい	ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 油 ジャがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 レタス きゅうり	牛乳 バナナ	ルウから手作りのシチューは優しい味がしますよ。
18	金		お茶 スティックパン	さつまいも入りごはん みそ沢煮焼 くだもの	ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ	米 はいが米 さつまいも 砂糖	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ りんご	ヨーグルト 昆布	沢山の具が入る沢煮焼です。
19	土	運動会予備日		おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
21	月	サッカー教室	お茶 おせんべい	ごはん 野菜スープ 炒めビーフン	豚肉	米 はいが米 油 ビーフン ジャがいも	しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 小松菜	お茶 ジャムサンド	ビーフンはお米からつくられています。
22	火	買い物ごっこ	お茶 おかし	ごはん 五目炒り卵 切干大根のツナマヨ和え	豆腐 豚肉 鶏卵 ツナ	米 はいが米 油 砂糖 マヨドレ	ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 きゅうり	お茶 大学芋 (手作り)	五目は、いろいろな具の入り料理のことをいいます。
23	水	遠足	お茶 おせんべい	弁当を忘れずに持って来てください				おかし	
24	木	誕生会 歯科健診	牛乳	ドライカレー コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レーズン キャベツ きゅうり コーン みかん	お茶 フルーツゼリー	具を刻んでつくるドライカレーです。
25	金		お茶 おかし	吹き寄せごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 豚肉 さつまいも 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 みつば 小松菜 ねぎ	お茶 ミニパン	木の葉が「吹き寄せ」の様子をイメージしたごはんです。
26	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 ジャがいも 片栗粉 油	ゆかり		
28	月		お茶 ヨーグルト	ごはん ぶりぶり中華炒め パンサンスー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 ごま油 こんにやく 砂糖 片栗粉 春雨	人参 しめじ ビーマン たけのこ きゅうり	牛乳 りんご	保育園で人気のメニューのパンサンスーです。
29	火		お茶 おせんべい	バターロール フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン パンネ 片栗粉 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり パプリカ	牛乳 ふかし芋	大豆には不足しがちな栄養があります。
30	水	引き渡し訓練	お茶 おせんべい	黒糖食パン 野菜スープ さかなのかりんと揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油 ごま 砂糖 ジャがいも	レタス 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい	さかなを油で揚げてあまーく味付けします。
31	木	ハロウィン ごっこ	お茶 おせんべい	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし	豚肉 厚揚げ 合わせみそ かつお節	米 はいが米 ジャがいも こんにやく 砂糖 油	人参 ごぼう れんこん 白菜 小松菜 練梅	飲むヨーグルト おかし	梅干しは梅を塩で何日も漬けて干してつくられます。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー513Kcal たんぱく質19.3g 脂質16.3g 塩分1.4g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー471Kcal たんぱく質17.0g 脂質13.9g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

ごはんのおいしい、新米の季節です

主食であるごはんを中心に、おかずや汁といった主菜や副菜を組み合わせた「日本型食生活」は、健康で長く暮らしていくことができる食事として世界からも注目されています。伝えていきたい食文化ですね。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



ドライカレー レシピ

ひとつのお皿で主食副菜主菜がそろってる！

材料 (作りやすい分量)

- | | | | | |
|------|------|-----|----------|---------|
| ごはん | 適量 | 調味料 | トマトケチャップ | 小さじ1 |
| 豚ひき肉 | 200g | | コンソメ | 1個 (5g) |
| 玉ねぎ | 中1個 | | カレールウ | 20g |
| 人参 | 小1本 | | | |
| ピーマン | 2個 | | | |
| トマト | 1個 | | | |
| レーズン | 小さじ1 | | | |
| 生姜 | 1片 | | | |

作り方

- ①材料はみじん切りにする。
- ②油(分量外)を熱し、材料を順に炒め調味料で煮る。
- ③ごはんに盛り付ける。

