

2024年

10月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	火	ごはん 野菜たっぷりマーボー 春巻 牛乳	☆ベビーあんドーナツ ジュース	米・油・砂糖・ごま油・ 片栗粉・ドーナツ	玉葱・たけのこ・ピーマン・ 黄ピーマン・赤ピーマン・人参・ 木くらげ・生姜・ニンニク・ ジュース	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 厚揚げ・赤味噌・ 春巻(豚、鶏)・牛乳
2	水	パン 白身魚のタルタル焼き マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	☆青のりポテトフライ ジュース	ロールパン・ タルタルソース・油・ マカロニ・じゃが芋	ハセリ・キャベツ・玉葱・人参・ 枝豆・コーン・青のり・ジュース	ほき・牛乳
3	木	ごはん チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 牛乳	☆ツナロールサンド ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ ロールパン・マヨネーズ	キャベツ・ブロッコリー・人参・ コーン・小松菜・玉葱・ジュース	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ シーチキン
4	金	ごはん お祝いちらし寿司 花巻とほうれん草のすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	☆バームクーヘン ジュース	米・白ごま・油・花巻・ ぶどうゼリー・ バームクーヘン	ちらしずしの素(人参、れんこん、 筍、干鰯、干しいたけ)・ たくあん・枝豆・ほうれん草・ 人参・ジュース	さけ・桜でんぶ・卵・牛乳
7	月	めん イタリヤンスパゲティ 花野菜サラダ オレンジ 牛乳	☆アメリカンドッグ ジュース	スパゲティ・油・ ホットケーキミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・トマト・ハセリ・カリフ ラワー・ブロッコリー・キャベツ・ コーン・人参・オレンジ・ジュース	豚肉・牛乳・卵・ウインナー
8	火	ごはん 赤魚の磯辺揚げ 春雨のごまサラダ ちんげん菜ととうす揚げのみそ汁 牛乳	☆オレンジケーキ ジュース	米・天ぷら粉・油・春雨・ 小麦粉・砂糖・マーガリン	青のり・わかめ・きゅうり・ 黄ピーマン・人参・ちんげん菜・ マーマレード・オレンジジュース・ ジュース	あかうお・あげ・味噌・ 牛乳・卵
9	水	<あきのえんそく>	☆りんごゼリー ヤクルト	砂糖	りんごジュース・リンゴ	ゼラチン・ヤクルト
10	木	ぶりかけ ごはん エビカツ スパゲティサラダ キャベツと人参のコンソメスープ 牛乳	☆いちごロール ジュース	米・油・スパゲティ・ マヨネーズ・ロールケーキ	玉葱・きゅうり・人参・キャベツ・ ハセリ・オレンジジュース	エビカツ・牛乳
11	金	めん チャンポン麺 揚げ餃子 ハイン缶 牛乳	☆手作りプリン ジュース	ラーメン・ごま油・油・砂糖	木くらげ・キャベツ・ちんげん菜・ 玉葱・人参・コーン・白葱・ ハイン缶・ジュース	豚肉・イカ・エビ・ かまぼこ・ ギョーザ(豚、鶏)・牛乳・ 卵
12	土	ごはん ケチャップライス ほうれん草と玉ねぎのコンソメスープ りんご 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・油・ゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・リンゴ	ウインナー・牛乳・ヤクルト
15	火	めん おろしあんかけうどん 厚焼き玉子 みかん缶 牛乳	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・片栗粉・米	大根・白菜・小松菜・人参・ しめじ・白葱・みかん缶・菜めし	豚肉・卵・牛乳・さけ
16	水	ごはん とんかつ キャベツのサラダ さつま芋とわかめのみそ汁 牛乳	☆チーズクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ さつま芋・マーガリン・砂糖	キャベツ・枝豆・人参・ 黄ピーマン・わかめ・ジュース	豚肉・味噌・牛乳・卵・ チーズ
17	木	ごはん 白身魚のごま揚げ焼き れんこんの金平 小松菜ととうす揚げのみそ汁 牛乳	☆ホットケーキアイスのせ ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ こんにゃく・ホットケーキ ミックス・マーガリン	昆布・生姜・れんこん・筍・ インゲン・人参・小松菜・ジュース	ほき・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳・卵・アイスクリーム
18	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ ミモザサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁 牛乳	☆スイートポテト ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ さつま芋・マーガリン・砂糖	生姜・ニンニク・キャベツ・ カリフラワー・ブロッコリー・ 人参・ほうれん草・ジュース	鶏肉・卵・あげ・味噌・牛乳
19	土	ごはん チャーハン 春雨の中華スープ ゼリー 牛乳	☆ワッフル ジュース	米・油・春雨・ゼリー・ ワッフル	玉葱・しめじ・ ミックスベジタブル・ほうれん草・ 人参・ジュース	ウインナー・牛乳
21	月	ごはん チキンカレー ひじきのツナサラダ りんごゼリー 牛乳	☆ももケーキ ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	玉葱・人参・ひじき・キャベツ・ れんこん・黄ピーマン・枝豆・ 黄桃缶・ジュース	鶏肉・シーチキン・牛乳・卵
22	火	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め エビカツ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	☆ミニピザ風 ヤクルト	米・油・砂糖・ごま油・麩・ ギョーザの皮・マヨネーズ	キャベツ・玉葱・人参・ 赤ピーマン・ピーマン・木くらげ・ ちんげん菜・コーン・ニンニク	豚肉・エビカツ・味噌・ 牛乳・シーチキン・チーズ・ ヤクルト
23	水	ごはん 麩の塩麹焼き 小松菜ともやしの煮じそ和え 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	☆マドレーヌ ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ マドレーヌ	小松菜・緑豆もやし・白菜・人参・ コーン・ほうれん草・ジュース	さわら・絹豆腐・味噌・牛乳
24	木	パン ハンバーグのデミソースかけ スパゲティサラダ さつま芋のポタージュース 牛乳	☆フロゼンヨーグルトいちご味 ジュース	イエローロールパン・砂糖・ 片栗粉・スパゲティ・油・ さつま芋	キャベツ・玉葱・枝豆・人参・ ミックスベジタブル・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ ベーコン・牛乳・ヨーグルト
25	金	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き ほうれん草のおかか和え わかめときぬさやのすまし汁 牛乳	☆ホットドッグ ジュース	米・砂糖・油・ロールパン	青葱・ほうれん草・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ キヌサヤ・玉葱・ジュース	豚肉・味噌・かつおぶし・ 牛乳・ウインナー
26	土	ごはん 親子丼 臭たくさんみそ汁 オレンジ 牛乳	☆ミニどら焼き ジュース	米・どらやき	たまねぎ・青葱・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	鶏肉・卵・あげ・味噌・牛乳
28	月	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 五目金平 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・砂糖・片栗粉・ こんにゃく・ごま油・麩・ シュークリーム	大根・青葱・ごぼう・れんこん・ 人参・ピーマン・黄ピーマン・ 小松菜・ジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳
29	火	ごはん 白身魚のフライレモン風味ソース 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ ギョーザの皮	レモン・切干大根・ひじき・ 小松菜・玉葱・人参・コーン・ わかめ・りんご缶・ジュース	ほき・絹豆腐・味噌・牛乳
30	水	ごはん 鶏肉の甘酢だれ 白菜の和風サラダ 里芋ととうす揚げのみそ汁 牛乳	☆白ロール ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・里芋・ロールケーキ	白菜・れんこん・きゅうり・ わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ 青葱・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳
31	木	ぶりかけ ごはん 南瓜コロッケ キャベツとささみのサラダ かきたま汁 ハロウィンデザート 牛乳	☆ももゼリー ヤクルト	米・油・ 米粉のカップケーキ・ ももゼリー	南瓜コロッケ・キャベツ・ごぼう・ インゲン・赤ピーマン・玉葱・ 人参・青葱	鶏肉・卵・牛乳・ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024年



給食だより



いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を十分に満喫してほしいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて秋を楽しみましょう。



お米を食べよう！



- ◎よく噛んで食べるため頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収が緩やかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜を、バランス良くとることができます。

秋は新米の季節です。

白米だけでなく、玄米を少し足して炊くと、ビタミン・ミネラルも増え栄養的にもより改善します。



実際に食べた感想と含まれる栄養素

お米の種類	食感、見た目	豊富な栄養素	吸収
玄米	噛み応えがある。水分が少なくポソポソしている。茶色。	ビタミンB ₁ 、B ₂ 、E、脂質、ミネラル、食物繊維	されにくい
胚芽米	精白米よりも少し硬い。白色に近い黄色。	ビタミンB ₁ 、B ₂ 、E、食物繊維、GABA、ミネラル	されやすい
精白米 (白米)	水分が多くモチモチしている。白色。	炭水化物	されやすい



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素と言えばカルシウム。秋は、その吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさんあります。鮭や秋刀魚、椎茸にはビタミンD、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒に摂り、強い骨を作りましょう。

10月31日ハロウィン

仮装をした子供たちが街を練り歩き、「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と声をかけて、お菓子をねだる様子が名物です。日本では、家をまわる習わしは定着していませんが、家族や友達とハロウィンパーティーやイベントに参加する時に、キャンディーやチョコレートなどのお菓子を用意して交換し合うのも楽しそうですね。