



10月の献立表

●今月の食育目標●  
秋の味覚を味わおう！



令和6年9月30日発行 名東保育園

	月 28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
給食	<b>秋のまぜごはん</b> しめじ 人参 まいたけ 油揚げ なめだけ ツナ缶  <b>わかめ酢の物</b> 生わかめ 人参 きゅうり コーン缶  <b>のべ汁</b> 大根 人参 里芋 豆腐 えのき なめこ ねぎ	<b>パン</b>  <b>ローストチキン</b> 鶏肉  <b>さつまいもサラダ</b> さつまいも 人参 きゅうり マヨドレ  <b>アボカド</b>  <b>シアンヌーフ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン  (29日のみ) <b>アボカド</b> みかん	<b>中華飯</b> ホタテ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン  <b>春雨の和え物</b> 春雨 人参 きゅうり ごま油  <b>冬瓜スープ</b> 玉ねぎ 冬瓜 人参 ニラ 鶏ガラ	<b>ごはん</b>  <b>魚のねぎ塩こうじ</b> 魚 ねぎ 塩こうじ  <b>れんこんの塩ほろ煮</b> 鶏ミンチ れんこん 人参 きなす  <b>アボカド</b>  <b>みぞ汁</b> 玉ねぎ しんじょう えのき まいたけ ねぎ	<b>ごはん</b>  <b>タボトチキン</b> 鶏肉 ヨーグルト カレー粉  <b>れんこんサラダ</b> れんこん 人参 じゃがいも きゅうり ツナ缶  <b>アボカド</b>  <b>野菜スープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	<5日 運動会>   <b>肉うどん</b> 乾麺 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ  <b>果物</b>
おやつ	<b>さくさくクッキー</b> 小麦粉 砂糖 バター  <b>みかん</b>  <b>牛乳</b>	<b>りんご蒸しパン</b> 小麦粉 りんご 牛乳 砂糖  <b>梨</b>  <b>牛乳</b>	<b>米粉の黒糖もち</b> 米粉 黒糖  <b>りんご</b>  <b>牛乳</b>	(3・17日) <b>やきそば</b> 焼きそばめん 豚肉 人参 ニラ キャベツ しめじ <b>梨 牛乳</b>  (31日) <b>かぼちゃプリン</b> かぼちゃ 牛乳 生クリーム <b>クッキー 牛乳</b>	<b>大学芋</b> さつまいも  <b>みかん</b>  <b>牛乳</b>	<b>補食</b>  <b>牛乳</b>
給食	<b>糖漬カレー</b> 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも かぼちゃ しめじ まいたけ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー  <b>エビピカス</b> 大根 人参 きゅうり コーン	<b>ごはん</b>  <b>鮭のムニエル</b> 鮭 シモン  <b>ホーローサラダ</b> キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨドレ  <b>アボカド</b>  <b>野菜スープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	<23日 お弁当> <b>ごはん</b>  <b>豚バラと大根の煮物</b> 豚バラ 大根 人参 いんげん しょうが  <b>アボカドのおかか和え</b> フロッコリー 人参 かつお節  <b>アボカド</b>  <b>みぞ汁</b> 豆腐 玉ねぎ しんじょう あさつき	<b>ごはん</b>  <b>こんべどう煮</b> 鶏肉 氷砂糖  <b>マカロニサラダ</b> マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ マヨドレ  <b>アボカド</b>  <b>シアンヌーフ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン	<b>ごはん</b>  <b>魚のねぎ煮</b> 魚 大根 あさつき  <b>五目炒め汁</b> れんこん 人参 しんじょう しんじょう いんげん  <b>人参の甘煮</b>  <b>みぞ汁</b> 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも ねぎ	<b>たけうどん</b> 乾麺 鶏肉 玉ねぎ 人参 しんじょう ねぎ 天かす  <b>果物</b> 
おやつ	<b>ぶらわ</b> ふ バター 粗糖  <b>みかん</b>  <b>牛乳</b>	<b>きのこトナ</b> しめじ 舞茸 人参 えのき バター 玉ねぎ ブイヨン 鶏ガラ  <b>りんご</b>  <b>牛乳</b>	(9日) <b>ピザソース</b> 食パン 玉ねぎ ピーマン コーン 粉チーズ ケチャップ <b>みかん 牛乳</b>  (23日) <〜かぬ きんぎょ組> <b>フルーツヨーグルト</b> <かこ組〜幼児> <b>ぶどうゼリー</b> <b>せんべい 牛乳</b>	<b>スイートポテト</b> さつまいも 砂糖 牛乳 バター  <b>梨</b>   <b>牛乳</b>	<b>里芋おぼろ</b> 米 里芋 はったい粉 砂糖  <b>りんご</b>  <b>牛乳</b>	<b>補食</b>  <b>牛乳</b>

10月

# 給食だより



## 秋の味覚を楽しもう！

**さんま**・・・ 秋を代表とする魚で、「秋刀魚」と書きます。脂がのり、おいしい時期です。



**お米**・・・ 新米の季節。香りがよく、やわらかくて独自のうまさを楽しめます。名東保育園では10月中旬から新米を使用します。



**さつまいも**・・・ 加熱すると甘みが増すので、焼き芋はその特性を生かした食べ方です。



**きのこ類**・・・ 低エネルギーで食物繊維も豊富。いろいろな種類があるので料理に使いやすい食材です。



### ～秋のまぜごはん～

<材料>

米 3合 ツナ缶 40g 人参 1/3本  
えのき瓶 90g 舞茸 1/2 油揚げ 2枚  
A (酒 30cc みりん 20cc さとう 17g 醤油 60cc)

<作り方>

- ① 材料を千切りにし、鍋に舞茸以外の材料とA、ひたる量のだし汁を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
- ② 炊飯器に研いだ米と煮汁50cc、舞茸、水を入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったごはんと①をまぜたら完成！



令和6年9月30日発行 名東保育園



## 今月のレシピ紹介



### ～ビビンバ丼～

<材料>

☆肉みそ：豚ひき肉 150g しょうが 少々  
A (さとう15g、みりん15g、醤油5g、赤みそ15g)  
☆ナムル：もやし1袋 ほうれん草100g 人参100g  
B (鶏ガラ8g 醤油10g ゴマ油10g)

<作り方>

☆ナムル

- ① ほうれん草3cmの幅、人参は千切り、もやしをゆでる。
- ② ①を冷まし水気をしぼり、Bで和える。

☆肉みそ

- ① 豚ひき肉を油で炒め、Aで味をつける。  
ごはんナムルと肉みそをのせたら完成！

### 10月の旬の食材

さつまいも 里芋 れんこん 大根 栗  
きのこ類 銀杏 チンゲン菜 サバ 鮭  
サンマ ほっけ カニ タラ いわし  
石鯛 カレイ りんご 梨 柿 早生みかん

<裏面献立表>