

様式F101			献立表				杜こども園たかせ(一般)	
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未過尻	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	麦ご飯、チキンカレー、 三色和え、グレープフ ルーツ	765.7(697.6) 27.6(25.0) 26.6(24.6) 3.3(2.7)	米、じゃが芋、○小 麦粉、押麦、スキム ミルク、○砂糖、油、 ごま、ごま油、◎米 粉ロールクッキー	○牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、○とろけ るチーズ、○卵、◎ 牛乳	グレープフルーツ、も やし、たまねぎ、にん じん、にら、グリーン ピース(冷凍)	カレールウ、ウス ターソース、しょう ゆ、ケチャップ、おろ しにんにく	米粉ロール クッキーココ ア、牛乳	チーズ蒸しパ ン、牛乳
02 木	ご飯、鶏の照り焼き、小 松菜と人参のおかか和 え、豆腐スープ(わか め)	509.7(432.8) 23.9(20.7) 14.5(13.3) 1.6(1.5)	米、○ホームパイ、 ○塩せんべい、小麦 粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 木綿豆腐、かつお 節、◎チーズ	こまつな、にんじん、 ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、中 華だしの素、食塩、 こしょう	型チーズ、麦 茶	ぱりんこ、 ホームパイ、 牛乳
03 金	ご飯、塩マーボー豆腐、 ブロッコリー昆布和え、 オレンジ	536.3(505.0) 23.4(21.6) 19.9(19.0) 2.1(1.8)	○じゃがいも、米、片 栗粉、ごま油、○ 油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、◎牛乳	オレンジ、◎もも缶、 ブロッコリー、にら、 ねぎ、しいたけ、コー ン缶、塩こんぶ、○ あおのり	酒、がらスープの 素、おろししょうが、 ○食塩、○こしょう、 こしょう、食塩、ラー 油	もも缶、牛乳	フライドポテ ト、牛乳
04 土	おにぎり、コロッケ、マカ ロニサラダ、フルーツ	549.2(431.3) 16.6(12.7) 17.9(13.6) 1.1(0.8)	米、油、マヨネーズ、 マカロニ	○牛乳、しろさけ(焼)	オレンジ、きゅうり、 コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべ い、牛乳
06 月 十五夜	月見うどん、蒸し餃子、 バナナ	562.7(511.6) 15.8(15.7) 11.2(12.7) 3.7(3.3)	ゆでうどん、○上新 粉、○白玉粉、さと いも(冷凍)、○砂 糖、○片栗粉	豚肉(ばら)、かまぼ こ、油揚げ、◎チー ズ	バナナ、にんじん、 だいこん、ねぎ、しい たけ	かつおだし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、みり ん	型チーズ、麦 茶	月見だんご、 麦茶
07 火	ご飯、ひじきの炒め煮、 ブロッコリーのナムル、 トマト	557.5(479.6) 19.1(15.5) 15.8(12.0) 2.5(2.2)	米、○コーンフレー ク、油、砂糖、ごま 油、ごま、◎塩せん べい	○牛乳、鶏ひき肉、 油揚げ、さつま揚げ	トマト、ブロッコリー、 コーン缶、○プル ーン(乾)、にんじん、 ひじき	しょうゆ、みりん、食 塩	星食べよ、麦 茶	コーンフレー ク、プルーン、 牛乳
08 水 予行練習	ご飯、鮭の塩焼き、キャ ベツとほうれんそうの磯 和え、サンラータン風	483.2(466.7) 25.6(23.2) 10.8(12.0) 2.0(1.7)	米、○小麦粉、○砂 糖、片栗粉、◎米粉 ロールクッキー プ レーン	○牛乳、さけ、絹ごし 豆腐、鶏ささ身、○ 卵、卵、◎牛乳	キャベツ、ほうれん そう、○かぼちゃ、え のきたけ、たけのこ (水煮)、干しいた け、焼きのり	しょうゆ、がらスー プの素、酢、食塩、酒、 ラー油、こしょう	米粉ロール クッキー、牛 乳	かぼちゃ蒸し パン、牛乳
09 木	ご飯、炒り豆腐、大根サ ラダ、バナナ	749.2(618.5) 31.8(25.4) 21.7(16.7) 2.4(1.9)	米、○スパゲティ、ス キムミルク、油、砂 糖、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、○豚ひき 肉、卵	バナナ、大根、○ミッ クスベジタブル、葱、 ○玉葱、人参、きゅう り、グリーンピース、干 椎茸、◎オレンジ	しょうゆ、○カレール ウ、○ケチャップ、 酢、みりん	オレンジ、麦 茶	カレーソース スパゲティ、 牛乳
10 金	☆パンバイキング☆ご ぼうとベーコンのシ チュー、ブロッコリーとハ ムのマヨサラダ、トマト	695.9(575.5) 25.0(21.5) 36.8(31.2) 3.7(3.2)	○むし中華めん、 じゃがいも、食パン、 ロールパン、スティッ クパン、マヨネーズ、 ○油、油	○牛乳、ベーコン、 脱脂粉乳、○豚肉 (ばら)、ハム、◎チー ズ	玉葱、トマト、人参、 ブロッコリー、○もや し、ごぼう、○キャベ ツ、しめじ、○人参、 ○青のり	ハヤシルウ、○ウス ターソース、デミグラ スソース、しょうゆ、 パセリ粉、こしょう、 食塩	型チーズ、麦 茶	焼きそば(豚・ 麺多)、牛乳
11 土 運動会		0.0(183.5) 0.0(1.7) 0.0(5.4) 0.0(0.2)			◎ぶどう天然果汁		詰め菓子、ぶ どうジュース	
14 火	ご飯、酢豚、きゅうりの ゆかりあえ、バナナ	569.8(466.2) 19.3(16.2) 16.9(12.6) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ 粉(卵不使用)、油、 ○メープルシロップ (森永ケーキシロッ プ)、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、 ○卵、◎ヨーグルト (加糖)	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 たけのこ、もやし、 ピーマン、干しいた け	しょうゆ、酢	プチダノン、 麦茶	ホットケーキ・ ココア、牛乳
15 水 柔道	きこり風スパゲティー、 チンゲン菜とわかめの 和えもの、ナゲット、グ レープフルーツ	493.7(492.2) 22.2(21.4) 17.6(18.2) 2.2(1.9)	スパゲティ、○砂糖、 ◎米粉ロールクッ キー ココア味	○ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉(皮付き)、 チキンナゲット(卵乳 不使用)、ツナ油漬、 バター、◎牛乳	グレープフルーツ、 チンゲン菜、○パナ ナ、○もも缶、○パイ ン缶、マッシュ缶、し めじ、エリンギ、わか め、にんにく	ケチャップ、しょう ゆ、洋風だしの素、 食塩、パセリ粉	米粉ロール クッキーココ ア、牛乳	フルーツヨー グルト
16 木	ご飯、手作りつくね、ブ ロッコリーの黒ごまサラ ダ、みそ汁(大根・麩・ね ぎ)	712.4(594.7) 30.7(24.6) 27.9(21.6) 3.3(2.8)	米、○ロールパン、 片栗粉、パン粉、 油、砂糖、焼ふ、黒 ごま、◎塩せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、 ○ウインナーソー セージ、木綿豆腐、 大豆水煮、マルコメ 味噌、淡色みそ	ブロッコリー、だい こん、ねぎ、きゅうり、 にんじん、切り干しだ いこん、レモン果汁	かつおだし汁、○ケ チャップ、しょうゆ、 みりん、酒、食塩	ぱりんこ、麦 茶	ホットドック、 牛乳
17 金 うさぎ ハイキング	ご飯、豚肉と厚揚げの 甘みそ炒め、ハムときゅ うりのサラダ、オレンジ	577.1(508.4) 26.1(22.6) 19.4(18.0) 2.0(1.5)	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、淡色みそ、 ハム、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマ ン、セロリ、にら、◎ もも缶	しょうゆ、酢	もも、牛乳	肉まん、牛乳
18 土	おにぎり、コロッケ、マカ ロニサラダ、フルーツ	549.2(431.3) 16.6(12.7) 17.9(13.6) 1.1(0.8)	米、油、マヨネーズ、 マカロニ	○牛乳、しろさけ(焼)	オレンジ、きゅうり、 コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべ い、牛乳
20 月	ご飯、里芋のそぼろ煮、 きゅうりのごま昆布和 え、バナナ	465.6(406.2) 12.6(11.8) 8.5(6.9) 1.8(1.5)	さといも(冷凍)、米、 こんにゃく、砂糖、 油、片栗粉、ごま	○牛乳、豚ひき肉、 ◎ヨーグルト(加糖)	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しいたけ、グリーンピー ス(冷凍)、塩こんぶ	しょうゆ、酒、おろし しょうが、食塩	プチダノン、 麦茶	フルーチェ
21 火 テニス	スパゲティナポリタン、 ほうれん草しらす和え、 グレープフルーツ	599.9(544.0) 22.1(20.1) 14.3(14.6) 2.6(2.1)	スパゲティ、○七分 つき米、○砂糖、 油、◎米粉ロール クッキー かぼちゃ	○牛乳、○鶏ひき 肉、ウインナーソー セージ、しらす干し、 ◎牛乳	グレープフルーツ、 ほうれんそう、たま ねぎ、マッシュル ーム缶、ピーマン、に んじん、○あおのり	ケチャップ、ウスタ ーソース、しょうゆ、○ 酒、○みりん、○しょ うゆ、食塩	米粉ロール クッキーかぼ ちゃ、牛乳	とりそぼろ混 ぜごはん、牛 乳
22 水 誕生会	ご飯、鶏肉の唐揚げ葱 ソース、パスタサラダ、 塩昆布のお吸い物	755.0(673.3) 23.2(21.2) 32.2(28.7) 2.3(1.9)	○田舎パイかぼ ちゃ、米、片栗粉、マ カロニ・スパゲティ、 マヨネーズ、砂糖、 油、焼ふ	○牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、卵、ハ ム、◎牛乳	きゅうり、かき、万能 ねぎ、ねぎ、にんじ ん、塩こんぶ、◎もも 缶	かつおだし汁、しょう ゆ、酢、みりん、おろ ししょうが、おろしに んにく、食塩、こしょ う	もも、牛乳	田舎パイ(か ぼちゃ)、牛 乳

23 木 坐禅	中華丼、のりサラダ、トマト	517.9(418.5) 26.8(19.3) 17.7(11.9) 1.9(1.6)	米、押麦、ごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油、◎塩せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、えび、いか、○チーズ、なると、生揚げ	もやし、はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、しいたけ、コーン缶、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、オイスターソース	星食べよ、麦茶	ルヴァン、キャンディーチーズ、牛乳
24 金 サッカー	ご飯、米粉のムニエル、もやしの中華風和え物、すまし汁(えのき・ねぎ・わかめ)	474.2(407.9) 19.6(19.0) 11.2(11.1) 1.2(1.2)	○さつまいも(皮付)、米、米粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、バター、◎チーズ	もやし、えのきたけ、にんじん、生わかめ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	型チーズ、麦茶	ふかし芋(さつま)、牛乳
25 土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	594.8(466.8) 22.8(17.7) 22.5(17.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ(焼)、卵、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳
27 月	肉みそスパゲティ、玄米サラダ、オレンジ	547.8(570.8) 18.7(21.2) 10.4(13.9) 1.8(1.8)	○米、マカロニ・スパゲティ、発芽玄米、油、砂糖、片栗粉、ごま、◎塩せんべい	豚ひき肉、淡色みそ、しらす干し、ハム、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、グリーンピース(冷凍)、○焼きのり	酢、○鮭わかめふりかけ、しょうゆ、みりん	ぱりんこ、牛乳	おにぎり、麦茶
28 火	ご飯、肉じゃが、きゃべつサラダ、グレープフルーツ	663.4(548.2) 22.8(19.2) 25.3(21.5) 2.4(2.3)	米、じゃがいも、しらたき、○ホットケーキ粉(卵不使用)、○油、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、○ちくわ、○卵、○かつお節、◎チーズ	グレープフルーツ(赤)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、○紅しょうが、○あおのり	しょうゆ、○中濃ソース、酢、みりん、食塩	型チーズ、麦茶	ちくわドーナツ、牛乳
29 水 柔道 イタリア料理	カチャトーラ風スパゲティ(肉と野菜のトマトス/ィ)、コールスローサラダ、ジェリエンススープ(具たくさん野菜のスープ)	616.7(457.9) 24.7(14.1) 21.5(14.2) 2.5(1.8)	スパゲティ、○フランスパン、フレンチドレッシング(卵乳不使用)、○オリーブ油、◎塩せんべい	○牛乳、鶏もも肉	玉葱、レタス、人参、キャベツ、きゅうり、トマト缶、かぼちゃ、セロリ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース、ワイン、○おろしにんにく、食塩、○パセリ粉、こしょう	星食べよ、麦茶	ガーリックトースト、牛乳
30 木 ハロウィン 避難訓練	黒糖ロールパン、焼き栗コロッケ、かぼちゃのシチュー、オレンジ	653.3(598.2) 15.8(15.3) 23.6(22.4) 1.8(1.4)	焼き栗コロッケ40g、ロールパン、スキムミルク、油、◎米粉ロールクッキー プレーン	鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳	○りんご果汁、オレンジ、玉葱、人参、かぼちゃ、コーン缶、マッシュ缶、グリーンピース		米粉ロールクッキー、牛乳	ハロウィンお菓子、りんごジュース
31 金 十三夜	ご飯、さばのみそマヨ焼き、ごま塩キャベツ、けんちん汁	723.5(590.9) 27.5(22.9) 21.9(16.8) 2.6(2.1)	米、○上新粉、○白玉粉、里芋、こんにゃく、○砂糖、マヨネーズ、○片栗粉、ごま油、黒ごま、砂糖	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、淡色みそ、油揚げ、◎ヨーグルト(加糖)	キャベツ、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、コーン缶、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩	プチダノン、麦茶	月見だんご、牛乳

都合により献立が変更になる場合があります



★アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。

卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/脱脂粉乳/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ

もも/りんご/くるみ/鮭/鯖/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールー/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他()

★アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。

世界の料理 ご紹介	10月29日(水) カチャトーラ風スパゲティー ジェリエンススープ ガーリックトースト	10月の世界の料理はイタリアです。カチャトーラとは、イタリア語ではCacciatoreと書き、「猟師風の」という意味を持ち、イタリア中部のトスカーナ地方が発祥とされ、猟師風というのは、狩りを終えた猟師さんが森で採れる食材などを集めて作ったことから名づけられたとも言われています。副菜にはコールスローは以前から給食メニューに登場する子供たちも大好きなサラダ、そして千切り野菜がたっぷり入るジェリエンススープをご用意します。午後のおやつはガーリックトーストは、子ども達に大人気のパン屋のケンケンから納品いただいているフランスパンで、ガーリック風味をほんのり感じるトーストを作っていけたらと思っています。今月もまだまだ続く気温差ですが、体調に気をつけて給食をモリモリ食べて乗り越えていきましょう！
--------------	--	---

★9月の人気メニューご紹介

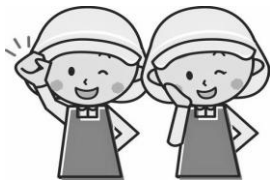
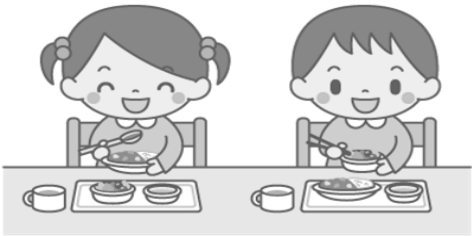
【材料 子ども3人分の目安量】

- ・米・・・135g
- ・押し麦・・・15g
- ・ツナ缶・・・36g
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・醤油・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ1/3
- ・食塩・・・少々
- ・いりごま・・・小さじ1

【作り方】

- ①米と押し麦を合わせて洗い、ご飯を炊く
(米135g + 押麦15g = 1合分 ※お水も1合分でOK)
- ②ツナ、砂糖、醤油、酒を鍋に煮たてて味を付ける
- ③①に②といりごまを混ぜ合わせ、お好みで食塩を少々加え混ぜ込んだらできあがり。

シーチキンライス



知りたいレシピ募集中☆
お気軽に事務所や担任経由
でお知らせくださいね！