



10月のメニュー



9月26日(金)
まこと幼稚園

10日(金)→半日保育	だんだんと秋の深まりを感じられる季節になってきました。秋の味覚である栗も旬を迎えています。秋を代表する果物である栗ですが、栗の旬の時期は9月から10月の2か月間です。栗には、葉酸、ビタミンC、カリウム、食物繊維、亜鉛が多く含まれています。中でも注目したいのが葉酸と亜鉛。葉酸は、赤血球の生産を助ける造血のビタミンと呼ばれています。さらに細胞の生産や再生を助けると言われていて、カラダの発育にも重要なビタミンです。亜鉛は酵素の働きを促進、ホルモンの合成や分泌の調整、カラダの成長と維持のために必要な栄養素です。秋の味覚をたくさん楽しめるこの時期。是非栄養たっぷりの栗を食べて、秋をたくさん感じてください♪
11日(土)→運動会(給食なし)	
14日(火)→運動会予備日(代休)(給食なし)	
15日(水)→10月お誕生日会	
22日(水)→秋の遠足(年少)(持参弁当)	
23日(木)→秋の遠足(年中)(持参弁当)	
24日(金)→秋の遠足(年長)(持参弁当)	
29日(水)→半日保育	

☆今月の食育☆



- 21日(火)→年少組 「栗のお話」… 遠足に行く前に栗についてのお話をします
- 22日(水)→年中組 「栗のお話」… 遠足に行く前に栗についてのお話をします。
- 23日(木)→年長組 「さつまいものお話」… 遠足に行く前にさつまいもについてのお話をします。
- 28日(火)→年中・年少組 「やきいも大会」… 焼き場の見学をした後、給食でさつまいもを食べます。
- 年長組 「スイートポテト作り」… スイートポテト作りをします。



日程	献立	原材料
10/1 (水) 421 kcal	白ごはん	米
	鶏のカレーパン粉焼き	鶏もも肉 カレー粉 酒 醤油 パン粉 パセリ
	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー 塩
	白菜スープ	白菜 人参 玉ねぎ ベーコン コンソメ
	牛乳	
10/2 (木) 409 kcal	ハニーロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	コーンクリームシチュー	鶏肉 ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ハウスクリームミクス(クリーム用)
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	
10/3 (金) 618 kcal	きつねうどん	うどん 油揚げ 人参 ネギ わかめ かつおだし 醤油 みりん 砂糖
	パイナップル	パイナップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	
10/6 (月) 466 kcal	白ごはん	米
	豚肉のしぐれ煮	豚肉 糸こんにゃく 人参 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒
	ジャーマンポテト	じゃがいも ベーコン パセリ にんにく コンソメ 塩 こしょう 油
	高野豆腐といんげんの煮物	高野豆腐 いんげん だし 醤油 砂糖 みりん
	揚げなすとえのきのポン酢和え	なす 油 えのき かつおぶし ポン酢醤油 みりん *
10/7 (火) 436 kcal	牛乳	
	クリームエスカルゴ	小麦粉 フラワーペースト 卵 砂糖 マーガリン パン酵母 乳等を主原料とする食品 食塩 加工澱粉 乳化剤 V.C. 増粘多糖類 香料 着色料(カロチン) pH調整剤(原材料の一部にゼラチン、大豆を含む)
	コンソメスープ	ポークビッツ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コンソメ
	バナナ	バナナ
10/8 (水) 549 kcal	牛乳	
	ハヤシライス	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ハヤシルー
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
10/9 (木) 312 kcal	牛乳	
	丸ロール	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	中華風コーンスープ	鶏肉 かにかま 人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜 コーン 卵 コーン缶 片栗粉 鶏がらスープの素
	ミニトマト	ミニトマト
	牛乳	

日程	献立	原材料
10/15 (水) 	白ごはん	米
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 玉ねぎ グリンピース 人参 クリームルー マーガリン (バター) コンソメ 牛乳 塩 こしょう
	手作りコロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	キャベツとちくわのソテー	キャベツ ちくわ コンソメ 醤油 塩 こしょう
	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩 *
	ロールケーキ	卵 砂糖 クリーム 牛乳 小麦粉 植物油 脂 はちみつ 還元水あめ 乳等を主要原料とする食品 バター 乾燥卵白 脱脂粉乳 ショートニング 水あめ デキストリン / トレハロース 安定剤 (加工でん粉、増粘多糖類) グリシン 乳化剤 酸味料 香料 メタリン酸Na (一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)
786 kcal	カルピス	乳 (国内製造) 砂糖 香料 大豆多糖類
10/16 (木)	ロールパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤 (キサンタン) 酢酸Na イーストフード 香料
	やきそば	豚肉 中華麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 お好みソース とんかつソース 油
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁 (アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤 (増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料 (ソルビトール)、着色料 (紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
538 kcal		
10/17 (金)	醤油ラーメン	中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 ネギ 鶏がらスープの素 かつおだし 醤油 ごま油
	バイン缶	バインアップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	
541 kcal		
10/20 (月)	白ごはん	米
	鮭の香味焼き	鮭 塩 パセリ
	添えブロッコリー	ブロッコリー 塩 *
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩 *
	小松菜とかまぼこの煮浸し	小松菜 かまぼこ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	マカロニ (ファルファレ) のマヨサラダ	マカロニ (ファルファレ) マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう 白ワイン
	牛乳	
464 kcal		
10/21 (火)	クロワッサン	小麦粉 マーガリン 卵 砂糖 パン酵母 食塩 乳等を主要原料とする食品 脱脂粉乳 ホエイパウダー 乳化剤 V.C. 香料
	豚汁	豚肉 大根 人参 ごぼう しめじ ちくわ うすあげ みそ かつおだし
	バナナ	バナナ
	牛乳	
431 kcal		
10/22 (水)	ビビンバ丼	米 豚ひき肉 豆もやし 緑豆もやし ほうれん草 人参 にんにく 白ごま ごま油 コチュジャン 醤油 鶏がらスープの素 砂糖
	ミニゼリー	異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁 (アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤 (増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料 (ソルビトール)、着色料 (紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む)
	牛乳	
388 kcal		
10/23 (木)	ミルクツイスト	小麦粉 牛乳ペースト 卵 砂糖 マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 ファットスプレッド 食塩 加工澱粉 乳化剤 V.C. 香料 増粘多糖類 保存料 (ソルビン酸) pH調整剤 (原材料の一部に大豆を含む)
	五目汁	鶏肉 大根 人参 糸こんにゃく 水菜 ちくわ ネギ 醤油 みりん ごま油 かつおだし
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ 白ごま 鶏がらスープの素 ごま油
	牛乳	
383 kcal		
10/24 (金)	にゅうめん	そうめん 鶏肉 人参 大根 ネギ 油揚げ わかめ ちくわ 醤油 かつおだし
	ほうれん草のソテー	ほうれん草 ベーコン コーン バター 醤油
	牛乳	
327 kcal		
10/27 (月)	白ごはん	米
	大豆ミートハンバーグ ケチャップ	大豆ミート 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 塩 ケチャップ
	ちくわの天ぷら	ちくわ 小麦粉 塩 油
	きのこと昆布の佃煮風	エリンギ 椎茸 人参 昆布 かつおぶし 白ゴマ 醤油 砂糖 みりん
	コーンのマヨ和え	コーン マヨネーズ 砂糖 塩 こしょう
	牛乳	
486 kcal		

日程	献立	原材料
10/28 (火) 400 kcal	ミネラルロール	小麦粉 砂糖 発酵調味料 マーガリン 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 豆乳 ファットスプレッド 卵 イーストフード V.C. pH調整剤 香料
	中華スープ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ ポークビッツ 鶏がらスープの素
	さつまいも	さつまいも
	牛乳	
10/30 (木) 388 kcal	白ごはん	米
	鯖の塩焼き	鯖 塩
	みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ えのき わかめ みそ かつおだし
	牛乳	
10/31 (金) 487 kcal	ミートソーススパゲッティー	スパゲッティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ とんかつソース オリーブオイル 油
	パイン缶	パインアップル 砂糖/クエン酸
	牛乳	

※魚料理は骨なしのものを使用しておりますが、骨が入っている場合もございますので、気を付けてお召し上がりください。
仕入れの都合によりメニュー、原材料（アレルギー含む）に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。

株式会社 富喜屋

