

10月のメニュー



9月25日（金）
まこと幼稚園

14日(水)→お誕生日会
21日(水)→親子遠足（満3歳児）
22日(木)→半日保育
23日(金)→運動会（給食なし）
26日(月)→運動会予備日（持参弁当）
30日(金)→秋の遠足（年少・年中・年長）



秋晴れの爽やかな季節となりました。
秋の食材でもあり、遠足でも子ども達が触れる栗について紹介します！！
栗は炭水化物が多く、高カロリーです。葉酸、ビタミンB1・B2、ビタミンC、カリウム、食物繊維、亜鉛などが含まれ、栄養価も高いです。
★栗の保存方法★
新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。長時間そのままにしておくと、水分が飛んで、実が縮んだり、虫が入ったりするので注意しましょう。
★美味しい栗を選ぶポイント★
色が濃く、ツヤがあり、重みを感じるもの、ふっくらと丸いものは美味しいとされていますよ。



☆今月の食育☆
13日(火) → 満3歳児 「野菜スタンプ」･･･いろいろな野菜を用いてスタンプをします。
27日(火) → 年少組 「栗のお話」･･･遠足に行く前に栗のお話をします。
29日(木) → 年中組 「栗のお話」･･･遠足に行く前に栗のお話をします。



日程	献立	原材料
10/1 (木)	食パン	小麦粉　発酵風味料　マーガリン　砂糖　乳等を主要原料とする食品　パン酵母　食塩　乳化剤　酢酸（Na）　加工澱粉　V.C.
	大豆チョコクリーム	食用植物油脂　食用精製加工油脂　砂糖　大豆粉　ココアパウダー　ブドウ糖　脱脂粉乳　食塩　炭酸カルシウム　植物レシチン　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
	バナナ	バナナ
421kcal	牛乳	
10/2 (金)	豚汁うどん	うどん　豚肉　人参　大根　ちくわ　しめじ　油揚げ　みそ　かつおだし
	ミニトマト	ミニトマト
286kcal	牛乳	
10/5 (月)	白ごはん	米
	牛肉のおろし煮	牛肉　玉ねぎ　大根　生姜　だし　醤油　砂糖　みりん　酒
	厚揚げと人参の含め煮	厚揚げ　人参　だし　醤油　砂糖　みりん
	エリンギのガーリック炒め	エリンギ　パセリ　にんにく　コンソメ　醤油　塩　こしょう
	キャベツとツナのポン酢和え	キャベツ　ツナ　だし　ポン酢醤油　みりん
447kcal	牛乳	
10/6（火）	メロンパン	小麦粉（国内製造、韓国製造）　砂糖　卵　ファットスプレッド　マーガリン　発酵風味料　乳等を主要原料とする食品　パン酵母　食塩　/　乳化剤　膨脹剤　イーストフード　香料　V.C.　着色料（カロテノイド）
	きのこスープ	ベーコン　玉ねぎ　人参　チンゲン菜　しめじ　コンソメ
	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）
401kcal	牛乳	
10/7 (水)	白ごはん	米
	照り焼きチキン	鶏肉　みりん　しょうゆ　砂糖　酒
	オクラのごま和え **【NEW】**	オクラ　しょうゆ　砂糖　すりごま
	白菜スープ	白菜　人参　玉ねぎ　ベーコン　コーン　コンソメ
455kcal	牛乳	
10/8 (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
	コーンクリームシチュー	鶏肉　ベーコン　じゃがいも　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
336kcal	牛乳	
10/9 (金)	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　トマト缶　コンソメ　オリーブオイル　油
	バナナ	バナナ
471kcal	牛乳	

10/13 (火)	白ごはん	米
	回鍋肉	豚肉　キャベツ　生姜　にんにく　中華だし　オイスターソース　テンメンジャン　味噌　醤油　砂糖　みりん　酒　片栗粉
	れんこんの香味天ぷら	れんこん　パセリ　小麦粉　塩　油 *
	厚揚げの中華煮	厚揚げ　にんにく　白ゴマ　中華だし　醤油　砂糖　みりん　ごま油
	揚げなすとじゃこのお浸し	なす　ちりめんじゃこ　油　醤油　砂糖　みりん
456kcal	牛乳	
10/14 (水)	麻婆丼	米　豚ひき肉　木綿豆腐　玉ねぎ　人参　たけのこ　ねぎ　シイタケ　かつおだし　片栗粉　みそ　ごま油　しょうゆ　砂糖
	チンゲン菜の中華和え【NEW】	チンゲン菜　鶏がらスープの素　砂糖　ごま油
	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　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）
701kcal	りんごジュース	りんご　香料　ビタミンC
10/15 (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）
	さつま汁	豚肉　鳴門金時　大根　糸こんにゃく　人参　ごぼう　みそ　かつおだし
	ミニトマト	ミニトマト
376kcal	牛乳	
10/19 (月)	三色丼【NEW】	米　スクランブルエッグ（卵・乳を含む）　豚ひき肉　ほうれん草　しょうゆ　みりん　砂糖　しょうが
	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）
425kcal	牛乳	
10/20(火)	黒糖ロール	小麦粉　加工黒糖　発酵調味料　トレハロース　マーガリン　乳等を主原料とする食品　パン酵母　ファストプレット　食塩
	ポトフ	玉ねぎ　じゃがいも　キャベツ　人参　ブロッコリー　ポークビッツ　コンソメ
	パイン缶	パインアップル　砂糖/クエン酸
346kcal	牛乳	
10/21 (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　ごま油　いりごま　コチュジャン　しょうゆ　鶏がらスープの素　砂糖
	わかめスープ	わかめ　ねぎ　いりごま　鶏がらスープの素　しょうゆ　塩　ごま油
360kcal	牛乳	
10/27 (火)	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
	サーモンフライ【NEW】	サーモンフライ（卵を含む）　油
	コールスローサラダ	キャベツ 人参　コーン　マヨドレ　すりごま　酢　砂糖　しょうゆ　コショー　塩
399kcal	牛乳	
10/28(水)	ハヤシライス	米　牛肉　人参　玉ねぎ　じゃがいも　ハヤシルゥ
	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）
470kcal	牛乳	
10/29 (木)	8の字パン	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
	ミネストローネ	ベーコン　玉ねぎ　キャベツ　人参　ピーマン　えのき　マカロニ　カットトマト缶　コンソメ
	パイン缶	パインアップル　砂糖/クエン酸
338kcal	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（アレルゲン含む）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