



10がつ おたのしみメニュー

令和2年10月 きたこども園



なんでもたべて、たいりょくをつけよう!

☆☆豚肉と大根のべっこう煮☆☆

豚肉(スライス) 100g	①だいこんとにんじんは、いちょう切りにする。
だいこん 150g	②板こんにゃくは、細切りにする。
にんじん 50g	③いんげんは、2cmくらいに切る。
板こんにゃく 100g	④鍋に油を入れ豚肉から順に材料を炒める。
いんげん 15g	そこに、だし汁を入れ、
砂糖 10g	少しして調味料で煮込む。
しょうゆ 20g	
酒 5g	
本みりん 5g	
かつおだし汁 180g	

〇おつきみMENU
 本当なら今年の十五夜は10月1日ですが、行事のため10月2日にお月見メニューになります。ハヤシライスの上に子ども達が月見かまぼことコーン(星に見立てて)を上飾ってもらいます。それぞれどんな十五夜の空になるのか、とても楽しみです★

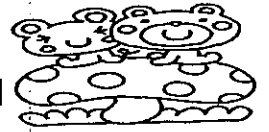
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
なし	バナナ	りんご	オレンジ	ブルー
ポークビーンズ きりぼしだいこん サラダ	ぶたにくのみそいため ちゅうかあえ	さけのパンこやき こまつなの あえもの	キャベツのあますあえ ミニやさいコロッケ	シルバーサラダ チキンナゲット
ごはん	むぎ ごはん	みそしる	チャーチャー めん	ハヤシライス
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆りんごむしパン	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう スティックパン
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
りんご	バナナ	パイナップル	オレンジ	
ほうれんそう ごまだし えびあげギョウザ	キャベツとりんごの サラダ じゃがいものマヨやき	ミートローフ きゃべつの ゆかりあえ	やきぐりコロッケ コーンサラダ	ささみのレモンに ポテトサラダ
カレーライス	わふう スパゲティ	むぎ ごはん	やきそば	ごはん
ぎゅうにゅう ☆にくまん	ぎゅうにゅう あまからくしだんご	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆チーズサンド	ジョア せんべい
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
オレンジ	チーズ	りんご	バナナ	ブルー
いりどうふ チップスサラダ	しろみざかなフライ いろどりソテー	ぶたにくとだいこんの べっこうに ほうれんそうおひたし	さわらのあますあん さつまいもサラダ	えんそく ☆べんとうのひ
ごはん	むぎ ごはん	みそしる	カレー うどん	ごはん
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆マドレーヌ	ぎゅうにゅう ☆ヨーグルトあえ	やさいジュース おかし
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ぎゅうにゅう りんご	バナナ	《たんじょうかい》 パイナップル	オレンジ	あおりんごゼリー
ミートボール フレンチサラダ	さばのごまだれかけ だいこんの うめかつおあえ	チキンカツ かわりおひたし	あつあげのいために きゅうりのすのもの	かぼちゃひきにく フライ ツナサラダ
パン	ごはん	くり ごはん	むぎ ごはん	ミネスト ローネ
おちゃ ☆てづくりおにぎり	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ロールケーキ	ぎゅうにゅう ☆きんとんパイ	ぎゅうにゅう ビスケット



食育だより

令和2年 10月

きたこども園



10月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
1	木	ジャージャー麺・キャベツの甘酢あえ・ミニ野菜コロッケ・なし	中華類	豚ひき肉・きゅうり・にんじん・もやし・玉ねぎ・ねぎ	揚げ物) ミニ野菜コロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	453	18	16	1.8
2	金	ハヤシライス・シルバーサラダ・チキンナゲット・まんまるつきゼリー	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・かまぼこ・グリーンピース・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・マロニー・マヨドレ	焼き物) チキンナゲット	634	22	22	2.4
5	月	ごはん・ポークビーンズ・切干大根サラダ・もやしスープ・なし	精白米	豚肉・大豆・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・トマト・ケチャップ	キャベツ・にんじん・きゅうり・切干大根・ツナ	もやし・鶏肉・油揚げ・はくさい・ニラ	533	20	15	2.1
6	火	ごはん・豚肉のみそ炒め・中華和え・すまし汁・バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	きゅうり・にんじん・コーン・マロニー・ハム	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・こまつな・ねぎ	555	19	16	1.9
7	水	ごはん・鮭のパン粉焼き・小松菜の和え物・みそ汁・りんご	精白米	鮭・パン粉・パセリ・マヨドレ	こまつな・キャベツ・にんじん・もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・にんじん・わかめ・みそ	472	22	11	1.5
8	木	焼きそば・焼き栗コロッケ・コーンサラダ・オレンジ	中華類	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・青のり	揚げ物) 焼き栗コロッケ	コーン・にんじん・きゅうり・ブロッコリー	569	18	24	2
9	金	ごはん・ささみのレモン煮・ポテトサラダ・たまき汁・ブルー	精白米	ささみ・レモン	じゃがいも・ハム・きゅうり・にんじん・マヨ	油揚げ・だいこん・こんにやく・にんじん・さといも・ねぎ	590	22	16	1.8
12	月	カレーライス・ほうれん草ごまドレ・えび揚げギョウザ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・ごま	揚げ物) えび揚げギョウザ	618	17	21	2.1
13	火	和風スパゲティ・キャベツとりんごのサラダ・じゃが芋のマヨ焼き・バナナ	パスタ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・えのきたけ・バター	キャベツ・にんじん・きゅうり・りんご・干しぶどう	じゃがいも・マヨドレ	485	14	14	1.6
14	水	ごはん・ミートローフ・キャベツのゆかりあえ・マカロニスープ・パイナップル	精白米	合挽き肉・玉ねぎ・にんじん・卵・パン粉・牛乳・グリーンピース	キャベツ・にんじん・きゅうり・ゆかり	マカロニー・たまねぎ・コーン・チンゲン菜	554	21	18	1.5
15	木	ごはん・さわらの甘酢あん・さつま芋サラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	さわら・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ケチャップ	さつまいも・きゅうり・にんじん・ハム・コーン・マヨドレ	豆腐・油揚げ・だいこん・ねぎ・みそ	552	19	14	1.6
19	月	ごはん・炒り豆腐・チップスサラダ・ワンタンスープ・オレンジ	精白米	豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・いんげん	キャベツ・にんじん・きゅうり・ポテト	ワンタン・チンゲン菜・もやし・ねぎ	517	17	13	1.7
20	火	ごはん・白身魚フライ・いろどりソテー・秋のみかく汁・チーズ	精白米	揚げ物) 白身魚フライ	ウインナー・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン	だいこん・にんじん・さといも・しめじ・えのきたけ・こまつな	528	22	19	2.2
21	水	ごはん・ほうれん草おひたし・豚肉と大根のべっこう煮・みそ汁・りんご	精白米	豚肉・だいこん・こんにやく・にんじん・いんげん	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・かつお節	豆腐・油揚げ・なめこ・玉ねぎ・わかめ	512	18	14	2
22	木	カレーうどん・だいこんサラダ・ウインナーソテー・バナナ	うどん	豚肉・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・干しいたけ	だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・ツナ	焼き物) ウインナー	529	20	23	2.6
23	金	ごはん・塩昆布あえ・鶏肉とポテトの揚げ煮・すまし汁・ブルー	精白米	鶏肉・ポテト・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	キャベツ・にんじん・きゅうり・塩昆布	豆腐・なると・しめじ・ねぎ・わかめ	444	19	6.6	1.9
26	月	パン・クリームシチュー・フレンチサラダ・ミートボール・りんご・牛乳	パン	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・コーン	茹で物) ミートボール	509	18	19	2.2
27	火	ごはん・さばのごまだれかけ・大根の梅おかかあえ・豆乳スープ・バナナ	精白米	さば・ごま	だいこん・きゅうり・にんじん・キャベツ・梅びしお・かつお節	玉ねぎ・にんじん・しめじ・チンゲン菜・ベーコン・豆乳	503	20	16	1.2
28	水	栗ごはん・チキンカツ・かわりおひたし・すまし汁・パイナップル	栗・精白米	鶏肉・卵・パン粉	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ツナ	豆腐・かまぼこ・にんじん・玉ねぎ・みつば	596	25	18	1.9
29	木	ごはん・厚揚げの炒め煮・きゅうりの酢の物・みそ汁・オレンジ	精白米	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・ニラ	キャベツ・にんじん・きゅうり・わかめ・コーン	さつまいも・しいたけ・ねぎ・こまつな	612	21	20	2
30	金	ごはん・かぼちゃ挽肉フライ・ツナサラダ・ミネストローネ・青りんごゼリー	精白米	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ツナ	ウインナー・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト	561	15	18	1.3