



# 献立表

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
3	月	すき焼き煮 ブロッコリーのごま酢和え りんご	牛肉、豆腐、しらたき、白ねぎ、人参、白菜、えのき/ ブロッコリー、人参、ちくわ、枝豆、いりごま/りんご	☆栗コロッケ、牛乳
4	火	サーモンシチュー かぼちゃサラダ 煮昆布 チーズ	鮭、小麦粉、じゃが芋、人参、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、バター、 スキムミルク/かぼちゃ、きゅうり、人参、マヨドレ/昆布、 干しいたけ/チーズ	梨、おかし、牛乳
5	水	おから入りハンバーグ 春雨サラダ すまし汁 オレンジ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、おから、豆腐、片栗粉/春雨、きゅうり、 人参、コーン缶、ハム、水菜/麩、えのき、ねぎ、玉ねぎ、人参/ オレンジ	ヨーグルト、おかし
6	木	まぐろのさっぱり甘酢ソース おひたし ミネストローネ パナナ	まぐろ、片栗粉、油、玉ねぎ、パセリ/ほうれん草、人参、白菜/ 人参、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、ケチャップ、コンソメ/パナナ	黒糖パン、牛乳
7	金	さつま汁 和風サラダ ふりかけ 柿	豚肉、さつま芋、人参、ごぼう、大根、白菜、豆腐、こんにゃく、 ねぎ、みそ/キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、しめじ、ベーコン/ ふりかけ/柿	☆みたらしだんご(白玉粉、だんご粉、 豆腐、醤油、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
11	火	さつま芋カレー ひじきサラダ りんご	さつま芋、豚肉、にんにく、土生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース、 りんご、カレールー/ひじき、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/ りんご	☆ブランボール(ブランフレーク、 油、マシュマロ)、牛乳
12	水	魚の変わり揚げ 白菜りんごサラダ すまし汁 パナナ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/白菜、りんご、みかん缶、 人参、きゅうり/大根、人参、しめじ、ねぎ/パナナ	ヨーグルト、おかし
13	木	なす入り麻婆豆腐 ナムル ポテトスープ オレンジ	豆腐、豚ひき肉、ねぎ、玉ねぎ、なす、みそ/水菜、人参、 ほうれん草、ハム/じゃが芋、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/ オレンジ	☆秋の爽りケーキ(小麦粉、BP、 卵、スキムミルク、砂糖、バター、 栗の甘煮)、牛乳
14	金	鮭のタンドリー風 蒸し野菜 豚汁 柿	鮭、にんにく、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、パン粉/ ブロッコリー、人参、かつお節/豚肉、人参、大根、ごぼう、 まいたけ、豆腐、こんにゃく、白菜、ねぎ、みそ/柿	かりんとう、牛乳
17	月	野菜たっぷりキッシュ ほうれん草のいそべ和え みそ汁 パナナ	卵、スキムミルク、玉ねぎ、人参、ウインナー、ブロッコリー、 トマト、チーズ/ほうれん草、人参、水菜、きざみのり/わかめ、 人参、玉ねぎ、油揚げ、みそ/パナナ	☆人参ドーナツ(人参、ホット ケーキミックス、豆腐、油)、牛乳
18	火	カレーラーメン チキンサラダ チーズ	中華そば、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ねぎ、コンソメ、 カレールー/ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/チーズ	☆新米おにぎり(米、食塩)、み かん缶
19	水	魚のムニエル りんごのポテトサラダ かに玉スープ 柿	白身魚、小麦粉、バター/じゃが芋、りんご、きゅうり、人参、 コーン缶、マヨドレ/かにかまぼこ、玉ねぎ、卵、ねぎ、コンソメ/柿	ヨーグルト、おかし
20	木	洋風肉じゃが 切干大根のごま酢和え コーンスープ オレンジ	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ケチャップ、カレー粉/切干大根、 人参、ほうれん草、きゅうり、いりごま/クリームコーン缶、 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/オレンジ	☆焼きちくわ、牛乳
21	金	鯖の人参みそ煮 ゆで野菜 五目汁 りんご	鯖、みそ、土生姜、人参/キャベツ、きゅうり、人参、かつお節/ 豆腐、人参、里芋、干しいたけ、鶏肉、ねぎ/りんご	ビスケット、牛乳
24	月	白身魚のオランダ揚げ 白菜サラダ フワフワスープ ゼリー	白身魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、小麦粉、油/白菜、大根、 かにかまぼこ、マヨドレ/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、卵、 スキムミルク、粉チーズ、パン粉、パセリ、コンソメ/ゼリー	バナナ、おかし、牛乳
25	火	まごころ弁当		☆おからきなこスコーン(おか ら、小麦粉、砂糖、B.P、きな粉、 食塩、豆乳、油)、牛乳
26	水	さわらのカレー焼き 五目きんぴら 中華サラダ パン缶	さわら、土生姜、カレー粉、片栗粉/ごぼう、人参、れんこん、 こんにゃく、ちくわ、鶏肉/春雨、水菜、きゅうり、人参、ハム /パン缶	ヨーグルト、おかし
27	木	おぼけパスタ こもりサラダ かぼちゃスープ オレンジ	スパゲティ、ハム、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム缶、 ケチャップ、ソース、焼き海苔/わかめ、トマト、きゅうり、 しらす干し/かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/オレンジ	☆パンキンクッキー(小麦粉、 かぼちゃ、B.P、牛乳、スキムミル ク、バター、砂糖)、牛乳
28	金	誕生会	バイキング	☆おたのしみおやつ、牛乳
31	月	豚肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え 白菜汁 オレンジ	豚肉、玉ねぎ、にんにく、しらたき、えのき、人参/ほうれん草、 人参、水菜、いりごま/白菜、しいたけ、人参、なると/オレンジ	☆さつま芋の茶巾しぼり (さつま芋、砂糖)、牛乳



お知らせ



18日(火) ラーメンの日 (ご飯はいりません)

25日(火) まごころ弁当

28日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

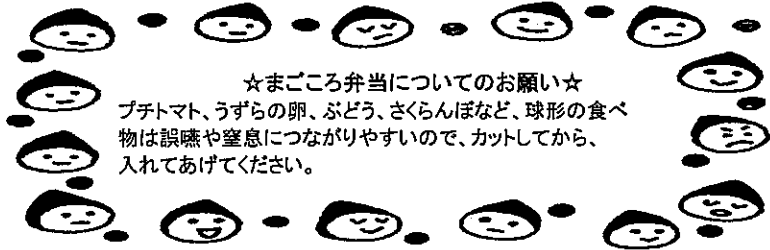
☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。



# 給食だより

## 実りの秋、食欲の秋！！収穫物がいっぱい！

秋は一年の中でも一番食べ物の美味しい季節です。子どもたちの食欲も日に日に増していきます。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、美味しく楽しい時間が過ごせるといいですね。



☆まごころ弁当についてのお願い☆  
プチトマト、うずらの卵、ぶどう、さくらんぼなど、球形の食べ物は誤嚥や窒息につながりやすいので、カットしてから、入れてあげてください。

### おすすめレシピ

今月は、毎年園の栗を使って作るみんなの大好きなケーキを紹介します！  
園では栗の甘露煮を作りますが、市販の栗の甘露煮を使って作れます！

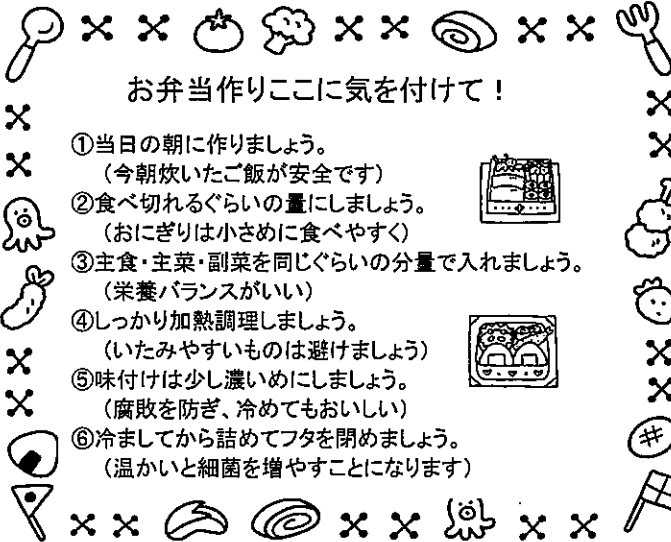
#### ◎秋の実りケーキ

##### ○材料 (3~5歳 1人分)

・小麦粉	16g
・ベーキングパウダー	0.6g
・卵	9g
・牛乳	10g
・砂糖	5g
・バター	3g
・くり甘露煮	15g

##### ○作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて、ふるっておく。
- ② 栗の甘露煮は細かく刻む。
- ③ 溶いた卵と砂糖を合わせて、よく混ぜたら牛乳を加える。
- ④ バターは、溶かしバターにしておく。
- ⑤ ③に①をいれて、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に溶かしたバター、栗の甘露煮を加えて混ぜる。
- ⑦ カップ型やパウンド型に流しいれ180℃にあたためたオーブンで20分焼く。



### お弁当作りここに気を付けて！

- ① 当日の朝に作りましょう。  
(今朝炊いたご飯が安全です)
- ② 食べ切れるぐらいの量にしましょう。  
(おにぎりは小さめに食べやすく)
- ③ 主食・主菜・副菜を同じぐらいの分量で入れましょう。  
(栄養バランスがいい)
- ④ しっかり加熱調理しましょう。  
(いたみややすいものは避けましょう)
- ⑤ 味付けは少し濃いめにしましょう。  
(腐敗を防ぎ、冷めてもおいしい)
- ⑥ 冷ましてから詰めてフタを開けましょう。  
(温かいと細菌を増やすことになります)

### 甘いソフトドリンクが良くない理由

甘いソフトドリンクを1日に1回以上摂取する子どもは、1回未満の子どもに比べて肥満児になりやすいことがわかっています。さらに、甘いソフトドリンクを摂取する量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に魚介類、大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなっています。甘いソフトドリンクを飲むことが習慣にならないように気をつけましょう。

