

* 10月献立表 *

認定こども園 錦ヶ丘幼稚園

日	曜	献立名	おやつ	材料	MEMO
1	火	☆ごぼう入りとりつくね ☆山芋とえのきのおかか和え ☆山菜汁	ジャガイモのおやき	鶏肉・チーズ・厚揚げ・かつお節・ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ぜんまい・ごぼう・きくらげ・わらび・のり・じゃがいも・ながいも・こんにやく・ごま油など	【野菜は皮付きのまま調理しています！】 ゴボウは切った後、水に漬けると旨味成分まで溶け出てしまいます。園では、切った後は蒸し煮することで土臭さを取り、旨味を閉じ込めます。ゴマ油でゴボウを軽く熱し梅酢をふりかけて極弱火でふたをして放っておくだけです。ゴボウの色をきれいにするために梅酢を使います。なければ塩でもOKです！
2	水	☆ぶりの照り焼き ☆スパゲッティ・サラダ ☆チンゲン菜の卵スープ	ブルーベリー蒸しパン	ぶり・豆腐・卵・豆乳・豚肉・シーチキン・かつお節・きゅうり・チンゲンサイ・コーン・しょうが・スパゲッティ・ケチャップ・はちみつ など	
3	木	☆擬製豆腐 ☆鶏ときゅうりのごま風味和え ☆なめこのみぞれ汁	りんごとビスケット	豆腐・ささ身・厚揚げ・卵・かつお節・りんご・きゅうり・キャベツ・だいこん・なめこ・にんじん・しめじ・さやえんどう・みつば・えだまめ・刻み昆布・ごま・すりごま など	
4	金	☆豚肉のケチャップ焼き ☆五目ビーフン ☆レタススープ	黒糖ラスク	豚肉・ベーコン・かにかまぼこ・たまねぎ・えのきたけ・レタス・たけのこ・生しいたけ・きくらげ・食パン・玄米ビーフン・バター・ケチャップ・オリーブ油・ごま油 など	
5	土	☆スタミナごはん ☆わかめスープ	アイスボックスクッキー	牛肉・豆腐・卵・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・わかめ・にんにく・薄力粉・バター・ごま油・ごま など	
7	月	☆いわしの香草焼き ☆春雨の酢の物 ☆ふのりと揚げのみそ汁	なめたけとたくあんのおにぎり	いわし・厚揚げ・かにかまぼこ・卵・きゅうり・キャベツ・もやし・えのきたけ・こねぎ・しそ・ふのり・にんにく・きくらげ・じゃがいも・はるさめ・パン粉・あわ・おおむぎ など	【酢は福山黒酢を使っています】 普通酢の原料は白米。黒酢の原料は玄米。栄養や旨味があるのは…玄米で作られた黒酢です！鹿児島福山の甕で熟成された酢です。酢の効果は…☆ ・血糖値を下げる ・疲労回復効果 ・抗菌作用 ・腸内環境を整える ・カルシウムの吸収アップ ・食欲増進 ・内臓脂肪の減少 などなど
8	火	☆魚フライ・タルタルソース ☆もやしとニラのなめたけ和え ☆揚げとキャベツのみそ汁	おやつカステラ	しいら・卵・豆乳・油揚げ・もやし・たまねぎ・キャベツ・えのき・にら・にんじん・パセリ・米油・パン粉・はちみつなど	
9	水	☆栗ご飯 ☆地鶏の煮物 ☆青のり汁	柿とビスケット	豆腐・鶏肉・厚揚げ・かつお節・かき・にんじん・たけのこ・ごぼう・あおのり・いんげんまめ・こねぎ・しいたけ・じゃがいも・こんにやく・くり・あわもち・おおむぎ・ごま など	
10	木	☆カレー豆腐 ☆わかめとじゃこのサラダ ☆きのこスープ	さつまいもパン	豆腐・豚ひき肉・豆乳・ベーコン・卵・しらす干し・たまねぎ・トマト・えのき・しめじ・サニーレタス・きゅうり・ピーマン・パプリカ・わかめ・にんにく・さつまいも・ごま など	
11	金	☆鶏肉のチーズソテー ☆ポテトサラダ ☆長ネギのスープ	マーブルクッキー	鶏肉・卵・豆乳・チーズ・ベーコン・ハム・きゅうり・深ねぎ・コーン・にんにく・じゃがいも・薄力粉・ケチャップ・はちみつなど	
12	土	☆肉じゃが ☆なめこのみそ汁	ふかし芋	豚肉・厚揚げ・たまねぎ・人参・小松菜・グリーンピース・なめこ・こねぎ・生姜・じゃが芋・さつまいも・こんにやく・ごま油など	
14	月	☐体育の日☐			
15	火	☆ししゃもの塩焼き ☆れんこんのきんぴら ☆豚汁	はるこま	ししゃも・豚肉・薄揚げ・あずき・だいず・にんじん・れんこん・だいこん・ごぼう・こねぎ・しょうが・団子の粉・こんにやく・黒砂糖・ごま など	【県主催のあったかおにぎり教室に当選しました】 人数の都合で年長のみの参加です。年長保護者のみですが、フードコーディネーターの方の講話もあります。晴れたら園庭の釜で、ごはんを炊きたいなあと思っています。この具を入れたい！など子ども達と話しておにぎりの内容を決めていきます。
16	水	☆油揚げの肉詰め煮 ☆エリンギとツナの炒め物 ☆雑穀汁	チーズ蒸しパン	薄揚げ・鶏ひき肉・油揚げ・クリーム・豆乳・卵・シーチキン・かつお節・だいこん・にんじん・エリンギ・ごぼう・こねぎ・しいたけ・しょうが・こんにやく・おおむぎ・片栗粉 など	
17	木	☆きのこの具沢山オムレツ ☆パンネ・アラビアータ ☆もやしスープ	にんじんスコーン	卵・豆乳・ウインナ・ベーコン・凍り豆腐・もやし・人参・玉葱・えのき・ほうれん草・しめじ・エリンギ・トマト・セロリ・椎茸・ねぎ・パセリ・じゃがいも・長芋・パンネ・ケチャップ など	
18	金	☆白身魚の味噌漬焼き ☆かぼちゃのそぼろあん ☆吉野汁	だいこんもち	白身魚・豆腐・鶏ひき肉・ベーコン・チーズ・かつお節・かぼちゃ・だいこん・たけのこ・えのきたけ・こねぎ・わかめ・上新粉・白玉粉・片栗粉・はちみつ など	
19	土	☆ミートスパゲッティ ☆ガーリックトースト(ひまわりパン)	味付きいりこ・ビスケット	合びき肉・アンチョビ・粉チーズ・たまねぎ・トマト・ピーマン・人参・にんにく・スパゲッティ・フランスパン・オリーブ油など	
21	月	☆すり身の蒸し団子 ☆小松菜のそぼろ納豆 ☆榎茸と豆腐のみそ汁	ジャムサンド	白身魚・えび・豆腐・納豆・ぶた・豆乳・卵・こまつな・たまねぎ・いちご・えのきたけ・にんじん・こねぎ・わかめ・食パン・米ぬか油・ケチャップ・パン粉・はちみつ など	蒸し団子はオーロラソースで☆ マヨネーズは手づくりします！
22	火	☐天皇即位礼正殿の儀☐			
23	水	☆豚肉のスタミナ炒め ☆グリーンサラダ ☆豆豆スープ	梅おかかおにぎり	豚肉・シーチキン・豆乳・ハム・だいず・ひよこまめ・かつお節・たまねぎ・ブロッコリー・レタス・茎にんにく・にんじん・えのきたけ・きゅうり・グリーンピース・うめ・じゃがいも・ごまなど	【おやつは甘いもの以外も準備しています】 子ども達にとっておやつは、4回目の食事です。心がほっとするお菓子の日もあれば、甘くないおやつの日もあります。おにぎりやいなり寿司、ピザトーストは人気のおやつです。よかったら、ご家庭のおやつので参考にされてみてくださいね。
24	木	☆ツナとしめじの炊き込みご飯 ☆ししゃも塩焼き・もやしナムル ☆じゃがいものみそ汁	げたんは	ししゃも・豆腐・薄揚げ・ハム・シーチキン・もやし・にんじん・ほうれん草・しめじ・えだまめ・こねぎ・しいたけ・しょうが・わかめ・じゃがいも・ごま油・ごま など	
25	金	☆さばの塩焼き ☆にんにくの茎と筍の卵とじ ☆さつま汁	五平もち	さば・鶏肉・卵・薄揚げ・だいこん・たけのこ・茎にんにく・にんじん・こねぎ・ごぼう・にら・さといも・じゃがいも・こんにやく・はるさめ・ごま油・ごま など	
26	土	☆きのこマーボー ☆レタスの生姜スープ	黒棒	豆腐・豚肉・かにかまぼこ・レタス・たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・こねぎ・しいたけ・しょうが・きくらげ・春雨など	
28	月	☆ロールカツ ☆キャベツのゆかり和え ☆ゴマとろ汁	絞りだしクッキー	豚肉・シーチキン・卵・豆乳・かつお節・キャベツ・ほうれんそう・人参・えのき・ゆかり・長芋・バター・パン粉・ごま など	【奄美カレールウを使っています】 市販のルウが一番心配なのが、牛脂です。外国産の牛脂が使われている可能性もあり、アメリカの牛肉にはホルモン剤が大量に使われています。表示には牛脂の産地まで書かなくてもいいことになっていますので、注意が必要です。
29	火	☆カレーライス ☆フルーツポンチ	ココアパンケーキ	豚肉・たまねぎ・バナナ・もも・うんしゅうみかん・パイナップル・にんじん・りんご・ピーマン・しょうが・じゃがいもなど	
30	水	☆竹輪の甘辛炒め ☆えびとかぼちゃのサラダ ☆春雨スープ	ハムチーズサンド	竹輪・豆腐・えび・チーズ・ハム・ベーコン・豆乳・かぼちゃ・たまねぎ・ピーマン・きゅうり・にんじん・わかめ・こんにやく・はるさめ・ケチャップ・はちみつ・ごま など	
31	木	☆鶏肉の中華風照り焼き ☆きゅうりのスパイス酢の物 ☆レンズ豆のスープ	ハロウィンマフィン	鶏肉・シーチキン・レンズまめ・豆乳・ひよこまめ・きゅうり・かぶ・キャベツ・かぼちゃ・コーン・パセリ・深ねぎ・にんにく・しょうが・バター・かぼちゃ・ごま油・ごま など	