



給	お	日	曜	献立名	材料	おやつ	
		1		たまごうどん チーズ 中華丼	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ(水煮) しいたけ しょうが ごま油 しょうゆ 鶏がらスープ 塩 片栗粉	ベジロール おこさませんべい 牛乳 カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	
		15	土	ごはん バナナ 和風ちゃんぽん	米 バナナ 中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩	牛乳 バナナ (幼児)クリームパン (乳児)ロールパン 星たべよ 牛乳	
		29		バナナ	バナナ	バナナ	
		3	17	すき焼き風煮 うどん汁 ごはん	牛もも 人参 玉ねぎ 白ねぎ しらたき 木綿豆腐 麩 だし汁 三温糖 しょうゆ 油 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 薄口しょうゆ 塩 米	りんごケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 りんご 牛乳	
		31	月	松風焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま ごま油 豆乳 ひじき 人参 干しいたけ 油揚げ つきこんにやく 三温糖 しょうゆ みりん ほうれん草 麩 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳	
		4	18	火	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 キャベツ コーン 油 酢 三温糖 塩 コンソメスープ ごはん	フレンチトースト フランスパン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳	
		5	19	水	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 白菜 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	おからドーナツ おから 砂糖 豆乳 小麦粉 ベーキングパウダー 油 牛乳
		6	20	木	豚肉ときゃべつのみそ炒め 添え野菜 すまし汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ キャベツ ピーマン 油 みそ しょうゆ みりん じゃが芋 ごま 塩 大根 人参 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ 薄口しょうゆ 牛乳
		7	21	金	白身魚のフリット 中華風ピクルス コンソメスープ ごはん	たら 米粉 ベーキングパウダー 塩 豆乳 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 玉ねぎ チンゲン菜 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	さつま芋ようかん さつま芋 粉寒天 水 三温糖 牛乳
		22	土	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 プロセスチーズ	ホワイトロール ハイハイン 牛乳	
		24	月	麻婆豆腐 ナムル わかめスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 もやし 人参 ほうれん草 ごま しょうゆ ごま油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	レーズンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 レーズン 牛乳	
		11	火	ぎせい豆腐 ツナサラダ みそ汁 ごはん	豆腐 卵 鶏ひき肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 しょうゆ 三温糖 塩 油 ツナ水煮 小松菜 人参 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ もやし わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳	
		25	水	鶏の唐揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 スパゲティ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米		
		12	26	水	揚げ魚の甘だれかけ 磯辺さつま芋 みそ汁 ごはん	たら 片栗粉 油 三温糖 しょうゆ 酒 みりん 水 しょうが 片栗粉 さつま芋 米粉 あおのり 水 油 大根 白菜 油揚げ かつおだし みそ 米	ぎょうざピザ ぎょうざの皮 ケチャップ ベーコン 玉ねぎ ピーマン ピザ用チーズ 牛乳
		13	木	豆乳カレーライス わかめサラダ ハヤシライス	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米 わかめ キャベツ 人参 コーン 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 牛乳 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米	柿 動物ビスケット 牛乳	
		27	木	わかめサラダ	わかめ キャベツ 人参 コーン 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油		
		14	28	金	魚の西京焼き 切干大根煮 すまし汁 ごはん	さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 えのき 人参 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 塩 みりん 米	ふかし芋 さつま芋 塩 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつのおせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いしま



# 10月の給食だより

きりしま保育園

～魚に親しもう～

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。

## 魚が良い理由

体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸は体内で合成できないため食べ物からとる必要があります。

カルシウム、DHAが豊富です

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれます。

ドコサヘキサエン酸（DHA）は脳の発育、目の発育を助ける働きがあります。

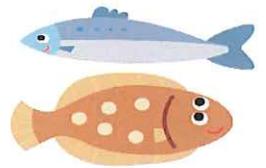
さんま、さば等の青魚のほか鮭にも多く含まれます。

日本ならではの旬を感じられる

海に囲まれた日本の漁場では、季節ごとの魚を獲ることができ種類も豊富です。

日本の食文化を感じられる

日本では明治時代まで一般的に肉食をしなかったという背景があり、「米」「魚」を中心とした和食を食べる体験を通して日本の食文化にふれることができます。



「魚」は揚げ、焼き、煮物、サラダ、汁もの…色々な調理方法ができます。

保育園では揚げ物や鮭が食べやすく人気のようです。



調理室より

食欲の秋！暑さが落ち着き食欲も出てくる秋には美味しい食べ物が沢山ありますね。柿・梨・ぶどう・さつま芋・さんま等…園ではさつま芋や柿を使い、秋を意識したメニューになっています。

10月のお誕生日会は唐揚げとスパゲティサラダ!!楽しみながら完食してもらえると嬉しいです。





給	日	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
	15	土	中華丼 ごはん バナナ	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ(水煮) しいたけ しょうが ごま油 しょうゆ 鶏がらスープ 塩 片栗粉 米 バナナ	カスタードロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	マリービスケット
	29	土	和風ちゃんぽん ごはん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 わかめ	(幼児)クリームパン (乳児)ロールパン 星たべよ 牛乳	
	3 17		すき焼き風煮 うどん汁 ごはん	牛もも 人参 玉ねぎ 白ねぎ しらたき 木綿豆腐 麩 だし汁 三温糖 しょうゆ 油 干しうどん ねぎ 油揚げ わかめ 昆布・かつおだし汁 薄口しょうゆ 塩 米	りんごケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 マーガリン 三温糖 豆乳 りんご 牛乳	まがりせんべい
	31	月	松風焼き ひじき煮 すまし汁 ごはん	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 しょうゆ ごま ごま油 豆乳 ひじき 人参 干しいたけ 油揚げ つきこんにやく 三温糖 しょうゆ みりん ほうれん草 麩 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳	
	4 18	火	鶏のパーベキューソース フレンチサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり 人参 キャベツ コーン 油 酢 三温糖 塩 玉ねぎ じゃが芋 コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	フレンチトースト フランスパン 卵 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳	鮭フレークごはん
	5 19	水	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 小松菜 白菜 もやし ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	おからドーナツ おから 砂糖 豆乳 小麦粉 ベーキングパウダー 油 牛乳	北海道ミルクパン
	6 20	木	豚肉ときゃべつのみそ炒め 添え野菜 すまし汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ キャベツ ピーマン 油 みそ しょうゆ みりん じゃが芋 ごま 塩 大根 人参 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん 塩 米	ベーコンスパゲティ スパゲティ ベーコン えのき 玉ねぎ 薄口しょうゆ 牛乳	わかめごはん
	7 21	金	白身魚のフリット 中華風ピクルス コンソメスープ ごはん	たら 米粉 ベーキングパウダー 塩 豆乳 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 三温糖 しょうゆ 酢 塩 玉ねぎ チンゲン菜 コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	さつま芋ようかん さつま芋 粉寒天 水 三温糖 牛乳	チョイスビスケット
	8	土	わかめラーメン ごはん	中華めん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米 青菜	黒糖ロール おこさませんべい 牛乳	マリービスケット
	22	土	煮込みうどん ごはん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし 薄口しょうゆ みりん 塩 米 鮭フレーク	ホワイトロール まがりせんべい 牛乳	
	24	月	麻婆豆腐 ナムル わかめスープ ごはん	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 もやし 人参 ほうれん草 ごま しょうゆ ごま油 わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米	レーズンサブレ 小麦粉 三温糖 水 油 レーズン 牛乳	ぼたぼた焼き
	11	火	ぎせい豆腐 ツナサラダ みそ汁 ごはん	豆腐 卵 鶏ひき肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 しょうゆ 三温糖 塩 油 ツナ水煮 小松菜 人参 酢 ごま油 三温糖 しょうゆ もやし わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	麩のラスク 麩 バター 三温糖 牛乳	ごま塩ごはん
	25	火	鶏の唐揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ ごはん	鶏肉 塩 酒 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 スパゲティ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ 薄口しょうゆ 塩 米		
	12 26	水	揚げ魚の甘だれかけ 磯辺さつま芋 みそ汁 ごはん	たら 片栗粉 油 三温糖 しょうゆ 酒 みりん 水 しょうが 片栗粉 さつま芋 米粉 あおりのり 水 油 大根 白菜 油揚げ かつおだし みそ 米	ぎょうざピザ ぎょうざの皮 ケチャップ ベーコン 玉ねぎ ピーマン ピザ用チーズ 牛乳	ベジロール
	13	木	豆乳カレーライス わかめサラダ	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しょうが にんにく 油 スパイス 塩 小麦粉 豆乳 ケチャップ ウスターソース トマトペースト しょうゆ コンソメ りんごソース 三温糖 米	柿 動物ビスケット 牛乳	ゆかりごはん
	27	木	わかめサラダ ハヤシライス	わかめ キャベツ 人参 コーン 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コンソメ 牛乳 小麦粉 三温糖 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 米		
	14 28	金	わかめサラダ 魚の西京焼き 切干大根煮 すまし汁 ごはん	わかめ キャベツ 人参 コーン 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 さわら 三温糖 白みそ 酒 みりん 切干大根 人参 三度豆 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん 豆腐 えのき 人参 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 塩 みりん 米	ふかし芋 さつま芋 塩 14日(5才)サッポロポテト・ベジタブル 牛乳	ソフトせんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります  
 ※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です  
 ※土曜日のおやつはせんべい類は、乳児は赤ちゃんせんべいなど乳児向けのものになることがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。  
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。  
 保育園で初めて口にしている食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも毎月の献立表で材料を確認し、  
 食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



# 10月の給食だより

こうたり保育園

～魚に親しもう～

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。

## 魚が良い理由

体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸は体内で合成できないため食べ物からとる必要があります。

カルシウム、DHAが豊富です

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれます。

ドコサヘキサエン酸（DHA）は脳の発育、目の発育を助ける働きがあります。

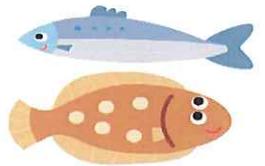
さんま、さば等の青魚のほか鮭にも多く含まれます。

日本ならではの旬を感じられる

海に囲まれた日本の漁場では、季節ごとの魚を獲ることができ種類も豊富です。

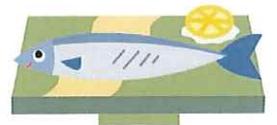
日本の食文化を感じられる

日本では明治時代まで一般的に肉食をしなかったという背景があり、「米」「魚」を中心とした和食を食べる体験を通して日本の食文化にふれることができます。



「魚」は揚げ、焼き、煮物、サラダ、汁もの…色々な調理方法ができます。

保育園では揚げ物や鮭が食べやすく人気のようです。



調理室より

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。

保育園ではさつまいもを使った献立や柿が登場します。季節の食材は食べなれていないかもしれませんが、少しずつ慣れていって欲しいな！と思います。

