

# 10月

# 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2020年10月1日～2020年10月31日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
1(木)	<b>お弁当の日</b>	クッキー/牛乳, パームクーヘン	牛乳	パームクーヘン		169kcal 6.1g 8.0g
2(金)	ロールパン, ミートソーススパゲティ, ブロッコリーサラダ, コーンクリームスープ, いちごケーキ	オレンジ/牛乳, グレーゼリー	合い挽き肉, わかめ, 牛乳, ゼラチン	ロールパン, スパゲティ, 砂糖, 和風ドレッシング, スポンジケーキ, いちごジャム, 生クリーム	ピーマン, にんじん, ブロッコリー, コーン, きゅうり, グレープジュース, ぶどう	786kcal 30.8g 25.2g
3(土)	そぼろ丼, もやしサラダ, 竹の子と玉葱のすまし汁, 梨	クラッカー/牛乳, お菓子	鶏ひき肉, 鶏卵, ハム, 牛乳	米, 砂糖, ごまドレッシング	グリーンピース, もやし, きゅうり, たけのこ, にんじん, なし	552kcal 21.1g 14.8g
5(月)	ご飯, 赤魚の煮つけ, キャベツと竹輪のゴマ和え, 豚汁	えびせん/牛乳, ベーコンマフィン	赤魚, 竹輪, 豚肉, 牛乳, 鶏卵, ベーコン, チーズ	米, 砂糖, こんにやく, 里芋, ホットケーキミックス, バター, 油	キャベツ, にんじん, コーン, はくさい, ごぼう	646kcal 25.1g 19.9g
6(火)	ご飯, ささ身チーズフライ, レタスとツナのサラダ, 玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	ビスケット/牛乳, ジャムサンド	ささ身チーズカツツナ, ウインナー, 牛乳	米, 油, 和風ドレッシング, 食パン, いちごジャム	レタス, きゅうり, コーン, にんじん	580kcal 21.9g 16.8g
7(水)	ご飯, チンジャオロース, 春雨の和え物, チンゲン菜の中華スープ	ゴーフレット/牛乳, ミルクもち	牛肉, かに, かまぼこ, 牛乳, きな粉	米, 砂糖, はるさめ, かたくり粉	ピーマン, 赤ピーマン, たけのこ, きゅうり, チンゲンサイ, にんじん	575kcal 21.0g 16.6g
8(木)	ご飯, サバの塩焼き, 厚揚げ豆腐のそぼろあん, ほうれん草のすまし汁	りんご/牛乳, ドーナツ	さば, 生揚げ, 鶏ひき肉, 牛乳, 鶏卵	米, 砂糖, ふ, ホットケーキミックス, 油	にんじん, しいたけ, グリンピース, ほうれん草	646kcal 27.3g 22.9g
9(金)	ご飯, ポークカレー, 和風大根サラダ, 柿	きな粉せんべい/牛乳, プリン	豚肉, ハム, 牛乳	米, じゃがいも, 油	にんじん, きゅうり, コーン, 柿	629kcal 17.0g 19.9g
10(土)	和風きのこスパゲティ, レタスとカニカマサラダ, 白菜とウインナーのコンソメスープ, フルーツ杏仁	ウエハース/牛乳, お菓子	ベーコン, かに, かまぼこ, ウインナー, 牛乳	スパゲティ, 油, マヨネーズ	キャベツ, しめじ, にんじん, えのきたけ, マッシュルーム, レタス, コーン, はくさい, みかん缶, パイン缶, もも缶	562kcal 17.2g 19.8g
12(月)	ご飯, 牛肉とごぼうの甘辛煮, ポテトサラダ, えのきと玉葱のすまし汁	いりこ/牛乳, ブルーベリーカップケーキ	牛肉, ハム, 牛乳, 鶏卵	米, 砂糖, じゃがいも, マヨネーズ, ホットケーキミックス, バター, ブルーベリージャム	ごぼう, にんじん, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	729kcal 19.8g 30.4g
13(火)	ご飯, ホキのムニエル, ビーフソテー, 白菜と人参のコンソメスープ	おにぎりせんべい/牛乳, きなこクッキー	ホキ, 牛乳, きな粉	米, 薄力粉, バター, ビーフ, 油, 砂糖	キャベツ, ビーマン, にんじん, はくさい, コーン	633kcal 20.0g 21.1g
14(水)	ご飯, 鶏肉の唐揚げ, ブロッコリーのツナ和え, 茄子の味噌汁	バナナ/牛乳, ワッフル	鶏肉, ツナ缶, 牛乳	米, 砂糖, かたくり粉, 油, ふ, ワッフル, いちごジャム	ブロッコリー, にんじん, なす, ねぎ	632kcal 23.1g 22.0g
15(木)	ご飯, ビーフケチャップ, スパゲティサラダ, じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	クッキー/牛乳, 牛乳, 寒天	牛肉, ツナ缶, ウインナー, 牛乳, 角寒天	米, 砂糖, スパゲティ, マヨネーズ, じゃがいも	キャベツ, にんじん, しめじ, きゅうり, コーン, みかん缶	667kcal 19.9g 26.7g
16(金)	さつま芋ごはん, さんまの塩焼き, 蒸し鶏の和え物, きのこの味噌汁	ビスケット/牛乳, パナマフィン	さんま, 鶏ささ身, わかめ, 牛乳, 鶏卵	米, さつまいも, 砂糖, ホットケーキミックス, バター	きゅうり, にんじん, もやし, えのきたけ, しめじ, ねぎ, パナナ	687kcal 23.4g 25.1g
17(土)	焼きそば, えのきとほうれん草のマヨ和え, 玉ねぎのすまし汁, フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳, お菓子	豚肉, わかめ, 牛乳	中華めん, 油, マヨネーズ, ごま油	キャベツ, もやし, にんじん, えのきたけ, ほうれん草, しいたけ, ねぎ, もも缶, みかん缶	541kcal 19.2g 15.7g
19(月)	ご飯, サバのみそ煮, おまめのサラダ, のっぺい汁	きな粉せんべい/牛乳, りんごヨーグルト, 蒸しパン	さば, 大豆, 鶏肉, 牛乳, ヨーグルト	米, 砂糖, 里芋, こんにやく, かたくり粉, バター, ホットケーキミックス	きゅうり, コーン, えだまめ, にんじん, しいたけ, りんご	642kcal 26.6g 20.3g
20(火)	ご飯, 煮込みハンバーグ, 豆腐サラダ, もやしとベーコンのコンソメスープ	ウエハース/牛乳, ホットケーキ	牛肉, 牛乳, 鶏卵	米, じゃがいも, 砂糖, ホットケーキミックス, いちごジャム	にんじん, グリンピース, さやいんげん, ごぼう, うれんこん, ねぎ	615kcal 18.8g 18.0g
21(水)	ご飯, 煮込みハンバーグ, 豆腐サラダ, もやしとベーコンのコンソメスープ	昆布/牛乳, ソーダゼリー	牛ひき肉, 豚ひき肉, 鶏卵, 豆腐, ベーコン, 牛乳	米, パン粉, 砂糖, 和風ドレッシング, ゼリー	ピーマン, にんじん, きゅうり, レタス, もやし, パイン缶	600kcal 25.4g 20.7g

22(木)	ご飯, 赤魚のカレー風味揚げ, ほうれん草とウインナーのソテー, かまぼこと玉葱のすまし汁	オレンジ/牛乳, クッキー	赤魚, ウインナー, かまぼこ, わかめ, 牛乳, 鶏卵			657kcal 21.6g 24.1g
23(金)	ご飯, 肉野菜炒め, ブロッコリーの和えもの, かぼちゃの味噌汁	クラッカー/牛乳, サンドイッチ	豚肉, 牛乳, 鶏卵			660kcal 25.6g 23.9g
24(土)	ごま塩ごはん, 卵あんかけうどん, きんぴらごぼう, オレンジ	クッキー/牛乳, お菓子	豚肉, 鶏卵, 豚肉, 牛乳			644kcal 21.0g 16.2g
26(月)	ご飯, スパニッシュオムレツ, マカロニ和風サラダ, オニオンスープ	ビスケット/牛乳, 星のポテト	鶏卵, ベーコン, 牛乳			527kcal 16.0g 17.9g
27(火)	ご飯, サンマのかば焼き, にんじんしりしり, 豆腐の味噌汁	りんご/牛乳, パパロア	さんま, 鶏卵, ツナ缶, 豆腐, 牛乳			615kcal 23.6g 21.3g
28(水)	ご飯, クリームシチュー, キャベツのサラダ, バナナ	えびせん/牛乳, オレンジデニッシュ	鶏肉, ハム, 牛乳			678kcal 20.2g 23.9g
29(木)	ご飯, 牛肉の柳川風煮, ほうれん草のごま和え, しめじとキャベツの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳, スノーボールクッキー	牛肉, 鶏卵, 竹輪, 牛乳			625kcal 21.6g 19.5g
30(金)	ご飯, かぼちゃコロッケ, ひじきサラダ, ミルクスープ	ウエハース/牛乳, かぼちゃのカップケーキ	ひじき, 鶏ささ身, ベーコン, 牛乳			668kcal 19.7g 22.8g
31(土)	ワカメご飯, ちゃんぽん, チーズポテト春巻き, フルーツミックス	いりこ/牛乳, お菓子	わかめ, かまぼこ, 豚肉, 牛乳			667kcal 17.5g 20.5g

月平均栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.5g

## 秋の味覚がおいしい季節になりました

今年も秋の味覚が旬を迎えました。

旬の食材は栄養価が高く、夏野菜には体を冷やす効果が、逆に冬野菜には体を温める効果があるなど、その時期の人の体に必要な成分がたくさん詰まっています。

最近はハウス栽培などで、一年中いろいろな野菜を食べることができます、やはりこの季節だからこそ味わえる旬は日本ならではのものです。

## 秋の味覚

**野菜**



かぼちゃ さつまいも  
さつまいも

**果物**



かき  
果 りんご

**魚**



さけ  
さんま さば

**その他**



まいたけ ごはん  
ごま

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。