

10月給食予定献立

令和8年9月25日 厚別西認定こども園

1日(木)	2日(金) 歩こう遠足	3日(土)	5・19日(月)
ごはん オニオンコンスープ(玉葱・コーン) チキンカツ 白菜と人参のツナ和え (白菜・人参・ツナ・ピーマン) 果物(りんご)	さけわかめおにぎり 味噌汁(キャベツ・玉葱) 鶏肉のからあげ ブロッコリー味噌マヨドレ和え (ブロッコリー・コーン) トマト・星型人参の甘煮 果物(梨)	わかめうどん (鶏肉・わかめ・人参・玉葱・ 干し椎茸・長葱) 小松菜納豆和え (小松菜・納豆・人参) 果物(パイナップル)	ごはん 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) 豚肉の香味焼き (豚肉・にんにく・長葱・玉葱・万能葱) ひじきの五目煮(ひじき・鶏肉・ 人参・はるさめ・グリーンピース) 果物(りんご)
牛乳 お好み焼き(卵・豚肉・ キャベツ・糸かつお・青のり)	牛乳(こあら・2F→お茶) 星たべよ	牛乳 マリービスケット	牛乳 コーンフレーククッキー (卵・レーズン・コーンフレーク)
6日・20日(火)	7日(水)	21日(水)	8日・22日(木)
ごはん 味噌汁(小松菜・なめこ) チャプチェ(豚肉・生姜・キャベツ・ 玉葱・人参・ピーマン・はるさめ・いりごま) 大根ツナサラダ (大根・ツナ・胡瓜・人参) 果物(パイナップル)	ロールパン クリームシチュー (鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ) たらのごま焼き(たら・すりごま) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・生姜・人参) 果物(オレンジ)	ごはん 石狩汁(鮭・玉葱・大根・芋 人参・長葱) 豚肉生姜焼き(豚肉・生姜・玉葱・万能葱) もやし中華和え(もやし・ 胡瓜・赤パプリカ・コーン・いりごま) 果物(オレンジ)	ハヤシライス (豚肉・玉葱・人参・しめじ) ほうれん草おかか和え (ほうれん草・糸かつお・人参) 果物(バナナ)
牛乳 塩A字ビスケット	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 メロンパン
9・23日(金)	10・24日(土)	13日(火)	14・28日(水)
ごはん 味噌汁(南瓜・玉葱) 豆腐のツナ焼き (豆腐・ツナ・玉葱・人参) キャベツのごま和え (キャベツ・すりごま・人参) 果物(りんご)	肉味噌スパゲティ(鶏挽肉・玉葱・ 人参・ピーマン・干し椎茸・生姜) チンゲン菜コーン和え (チンゲン菜・コーン・人参) 果物(パイナップル)	ごはん さつま芋のカレー (豚肉・さつま芋・しめじ・玉葱・人参) 小松菜中華和え (小松菜・人参) 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(豆腐・ニラ) 鮭チャンチャン焼き (鮭・キャベツ・玉葱・人参・えのき) 甘酢白菜(白菜・黄パプリカ) 果物(バナナ)
牛乳 9日星たべよ 23日ぼたぼた焼き	牛乳 ばかうけ	牛乳 南瓜ドーナツ (南瓜・卵)	牛乳 ビスコ
15・29日(木)	16・30日(金)	17・31日(土)	26日(月)
ふりかけごはん 味噌汁(長葱・麩) ひき肉入りオムレツ (卵・鶏挽肉・玉葱・ピーマン) 青のりポテト (じゃが芋・青のり・人参) 果物(柿)	ごはん 豆乳味噌汁(豆乳・小松菜・油揚げ) ほっけのカレー焼き 人参の鶏そぼろ煮 (人参・鶏挽肉・グリーンピース) 果物(梨)	広東麺 (豚肉・人参・白菜・干し椎茸) 南瓜のグラッセ風 (南瓜・人参) 果物(パイナップル)	ごはん スープ(さつま芋・コーン) 鶏肉きのこ煮 (鶏肉・玉葱・えのき・しめじ・にんにく) ブロッコリー生姜和え (ブロッコリー・生姜・人参) 果物(梨)
フルーツポンチ 鉄強化チーズ	牛乳 16日星たべよ 30日まがりせんべい	牛乳 ぱりんこ	牛乳 お好み焼き(卵・豚肉・ キャベツ・糸かつお・青のり)
27日(火)お誕生会	☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。 ☆毎月1日は「野菜の日」、4日は「栄養の日」、19日は「食育の日」です。 ☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。 ☆メニューは2週間サイクルの献立を基本にしています。		
ごはん ハロウィン風ドライカレー (豚挽肉・玉葱・人参・大豆・セロリ ピーマン・レーズン・生姜・にんにく) 三色ナムル(小松菜・もやし・ コーン・人参) フルーツヨーグルト (ヨーグルト・黄桃缶・パイナップル缶) 牛乳 デコレーションケーキ(みかん)			



食のウォッチング



～牛乳をもっと飲もう！～

牛乳・乳製品には、骨や歯の形成、筋肉やからだの成長に欠かせないカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれており、更に体内への吸収率の面でも、牛乳は優れた食品です。継続して取り入れることが望ましいので、ご家庭でも牛乳・乳製品を日々のメニューなどに取り入れていきましょう。

こども園では、朝・午後のおやつで牛乳を提供する他に、スープやカレーライスなどのメニューにも取り入れています。味がまろやかになるだけでなく、コクやうま味が生まれおいしくカルシウムを摂り入れることができるので、ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。

～今月のメニューから～

○南瓜ドーナツ〈大人2人分・幼児2人分〉

- 〈材料〉
- ・南瓜 1/4 個
 - ・溶き卵 (Mサイズ2個) 90g
 - ・薄力粉 120g
 - ・フォローアップミルク 75g
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1
 - ※合わせてふるっておく
 - ・砂糖 60g
 - ・揚げ油 適量

※フォローアップミルクはスキムミルクに置き換えられます。ない場合は牛乳180mlに薄力粉を適量加えて生地を調整します。

〈作りかた〉

- ①南瓜は皮をよく洗って種を取り除き、一口大に切る。レンジ600Wで6分加熱し、つぶして冷ましておく。
- ②溶き卵に砂糖を2回に分けて加え、南瓜と混ぜ合わせる。
- ③そこにAを加えてヘラでサックリと切るように混ぜる。
- ④180℃に加熱した揚げ油に、スプーン等で落として揚げる。

○豆乳味噌汁〈大人2人分・幼児2人分〉

- 〈材料〉 お好きな具材を入れてください
- ・小松菜 100g (2束程)
 - ・油揚げ 1枚
 - ・無調整豆乳 100ml
 - ・味噌 大さじ1強
 - ・だし汁 500ml

例えば…

かつお節・・・6g
昆布・・・5g
水・・・500ml

〈作りかた〉

- ①具材を1口大に切る(油揚げはキッチンペーパーに挟んで油抜きする)
- ②具材の順番を考慮してだし汁に入れ、煮る。味噌を入れてから豆乳を加え、さらに少し加熱する。

- ①鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前で取り出す。
- ②沸騰した①にかつお節を入れて弱火にし、5分程煮出す。
- ③かつお節を取り出して完成。