

10がつこんだて



平成 26 年 10 月 1 日 織笠保育園

実りの秋を楽しもう

さつまい芋・栗・梨・ぶどう・柿などが、たわわに実り秋の気配が感じられるようになりました。店頭でも美味しそうな秋の味覚が沢山並んでいるのを見かけます。夏の間太陽の光を沢山浴びて育ち美味しさが詰まった野菜や果物を食卓に沢山取り入れて、家族で実りの季節を楽しんでみてはいかがでしょうか。今月園でも沢山の秋の味覚を献立に取り入れて、子供達と一緒に楽しい給食時間にしたいと

秋の味覚“サンマ”を使ったおかずを紹介します。とても簡単なのでは非ご家庭でも作ってみてください。

さんまのチーズ焼き

【材料 4 人分】

【作り方】

さんまの三枚おろし・70g×8 切れ ①さんまを縦半分に切り、酒、酒・大さじ 8 しょうゆで下味をつけます。

しょうゆ・大さじ 8 (5 分程度)

とろけるチーズ・120g ②①のさんまを鉄板に乗せオーブンで乗せ火が通るまで焼きます。

※オーブンじゃなくてもフライパンで調理しても OK ③②のさんまの皮目を上にしてチーズをのせて、とろけるまで再びオーブンで焼きます。

です。

10 月 24

日(金)は
お誕生会
です。お弁
当はいりま
せん。

(箸セッ
ト、おしほ

誕生会のメニュー

- ★炊き込みご飯
- ★鶏肉の竜田揚げ
- ★スパゲティサラダ
- ★フライドポテト
- ★スープ
- ★フルーツ盛合わせ



※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	水	牛乳・ウエハース	マカロニグラタン・フレンチサラダ・さつまい芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳・ブルーベリーケーキ	627	509
2	木	牛乳・ビスケット	シューマイ・大豆サラダ・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		ヨーグルト	497	326
3	金	牛乳・ビスコ	豚肉の生姜焼き・大根サラダ・レタス・味噌汁・果物		牛乳・チップス	478	293
4	土	牛乳・クッキー	中華丼・スープ・果物		牛乳・お菓子		
5	日		運 動 会				
6	月	牛乳・せんべい	マーボー豆腐・中華サラダ・スープ・果物		牛乳・ドーナツ	430	281
7	火	牛乳・リッツ	鮭のマヨネーズ焼き・スパゲティソース・青菜ともやしのナムル・味噌汁・果物		牛乳・小豆団子	630	470
8	水	牛乳・卵ボーロ	鶏肉のごま風味から揚げ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁・果物(ぞう組 思い出遠足)		牛乳・さつまいも蒸しパン	620	491
9	木	フルーツヨーグルト	タラの洋風焼き・しょうゆフレンチ・枝豆・味噌汁・果物		プリン	410	296
10	金	豆乳・ハーベスト	すき焼き風煮・青菜の板かま和え・粉吹き芋・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	455	302
11	土	牛乳・ブリッツ	焼きそば・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
12	日						
13	月		体 育 の 日				
14	火	牛乳・えびせん	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・さつまい芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳・抹茶のホットケーキ	571	426
15	水	牛乳・サブレ	さんまのチーズ焼き・野菜五目煮・ブロッコリーのツナ和え・味噌汁・果物		ゼリー	477	343
16	木	牛乳・クッキー	鶏肉の味噌漬け焼き・南瓜サラダ・春雨ソース・すまし汁・果物		野菜ジュース・バームクーヘン	465	292
17	金	牛乳・ジャムトースト	タラの香り揚げ・じゃが芋の炒め煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		麦茶・おにぎり	543	376
18	土	牛乳・ウエハース	サンドイッチ・スープ・果物		牛乳・お菓子		
19	日						
20	月	牛乳・ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・南瓜煮・味噌汁・果物		牛乳・ピザトースト	561	423
21	火	牛乳・リッツ	鮭の西京焼き・ジャーマンポテト・塩もみ野菜・すまし汁・果物		ジョア・パイ菓子	423	265
22	水	牛乳・せんべい	ハンバーグ・ビーフンソース・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・ミニチョコパン	650	498
23	木	豆乳・ビスコ	カレーライス・グリーンサラダ・スープ・果物		牛乳・サラダせんべい	507	333
24	金	ゼリー	誕 生 会		りんごのコンポート	588	632
25	土	牛乳・ハーベスト	和風スパゲティ・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
26	日						
27	月	牛乳・卵ボーロ	えび入り厚焼き卵・千切り野菜の炒め煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳・ハロウィンドーナツ (モグモグデー)	546	401
28	火	牛乳・サブレ	豚肉のごまだれ焼き・和風サラダ・レタス・味噌汁・果物		牛乳・フレークファッジ	542	362
29	水	牛乳・ブリッツ	さんまの塩焼き・大根とツナのサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	497	346
30	木	牛乳・バナナ	鶏肉の照り焼き・五目大豆煮・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	543	385
31	金	牛乳・えびせん	タラフライ・三色コールスロー・大豆とウインナーのトマト煮・味噌汁・果物		牛乳・ウエハース	498	340

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食(ご飯)のカロリーは含まれていません。

※(参考)主食・ご飯 110g(目安量)のカロリーは 185kcal です