

2016年度 10月 給食だより 桂ぶどうの木こども園

24 (月)	11, 25 (火)	12, 26 (水)	13 (木)	14, 28 (金)	1, 15, 29 (土)
ごはん 米 筑前煮 鶏肉、大根、人参 ごぼう、里芋 こんにやく、三度豆 醤油、砂糖 もやしのおかかあえ もやし、きゃべつ 人参、かつおぶし 醤油 糸内豆汁 糸内豆、玉葱、味噌	ごはん 米 さんまの蒲焼き さんま、生姜、小麦粉 醤油、みりん、酒油 ほうれん草の白和え 木綿豆腐、人参 こんにやく、平天 ほうれん草、しめじ 白味噌、醤油 すまし汁 小豆、人参、三ツ葉、醤油	パン 黒糖食パン きのこのクリームシチュー 鶏肉、しめじ じゃが芋、玉葱 人参、シチュールー 牛乳、油 野菜サラダ きゃべつ、ブロッコリー きゃうり、パプリカ 人参、コーン、酢 醤油、砂糖、コンソメ	ごはん ^{27日お弁当の日} 米 高野豆腐の卵とし 高野豆腐、卵 人参、三ツ葉 醤油、砂糖 さつまいも煮 (大学いも風) さつまいも、醤油 砂糖 ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、味噌汁 玉葱、人参、味噌	ごはん 米 ちくわのカレー揚げ ちくわ、片栗粉 カレー粉、油 冬瓜と厚揚げの煮物 冬瓜、厚揚げ、人参 三度豆、醤油、砂糖 じゃが芋とわかめの味噌汁 じゃが芋、味噌汁 わかめ、玉葱、人参、味噌	ごぼうとベーコンのチャーハン 米、ごぼう、ベーコン 玉葱、人参、バター コンソメ 白菜としめじのスープ 白菜、しめじ、人参 コンソメ
牛乳 マカロニきなこ (マカロニ、きなこ) 砂糖	牛乳 じゃこチヂミ (小麦粉、ちりめんじゃこ、 ニラ、人参、醤油)	牛乳 おにぎり (2日) 米、梅干し (2日) 米、ワカメ	牛乳 (3日) ホップコーン (と洗ろこし、塩、油) (27日) スイートポテト (さつまいも、バター、砂糖) (牛乳、卵)	牛乳 ヨーグルト お菓子	牛乳 お菓子
3, 17, 31 (月)	4, 18 (火)	5, 19 (水)	6, 20 (木)	7, 21 (金)	8, 22 (土)
ごはん 米 さばの焼き浸し さば、醤油 みりん、柑橘果汁 金平ごぼう 牛肉、ごぼう 糸こんにやく、人参 小松菜、醤油 砂糖 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、さつまいも 玉葱、人参、味噌	ごはん 米 ポークビーンズ 豚肉、大豆、人参 じゃが芋、玉葱 ホールトマト、ケチャップ コンソメ、ソース きゃべつのゆかりあえ きゃべつ、きゃうり ゆかり 大根となめこの味噌汁 大根、なめこ、味噌	ごはん ^{19日お誕生日会} 米 さわらのねぎ味噌焼き さわら、ねぎ(香ねぎ) 味噌、醤油 砂糖、油 干切とひじきの煮 干切大根、含め煮 ひじき、人参、コーン 油揚げ、醤油 砂糖 すまし汁 えのき、人参、ほうれん草 醤油	ごはん 米 肉じゃが 牛肉、じゃが芋 玉葱、人参、三度豆 醤油、砂糖 きゃうりとわかめの酢の物 きゃうり、わかめ、人参 酢、醤油、砂糖 豆腐とネギの味噌汁 豆腐、ネギ、人参、味噌	ごはん 米 鶏の塩焼き 鶏肉、塩 スパゲティサラダ スパゲティ、きゃべつ きゃうり、人参 ブロッコリー、酢 醤油、砂糖、コンソメ 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参 味噌	中華丼 米、豚肉、玉葱 人参、きゃべつ 中華だし、醤油 片栗粉 ちんげん菜の味噌汁 ちんげん菜、玉葱 じゃが芋、人参 味噌
牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 くだもの (4日) 煮干し (18日) おしゃぶり昆布	牛乳 (5日) お楽しみパン (小麦粉、卵、乳、砂糖) (19日) 人参ケーキ (ホットケーキミックス、卵、 人参、柑橘果汁、油)	牛乳 焼きうどん (麺、ちくわ、きゃべつ、 玉葱、人参、醤油、 砂糖)	牛乳 (7日) バイウドポテト (じゃが芋、ケチャップ) (21日) 焼き芋 (さつまいも)	牛乳 お菓子

過ぎやすい季節になって、
ようやく夏の疲れもとれて
きましたね。
実りの秋、スポーツの秋と
いわれるように、食べ物も
おいしく、体を動かすにも
最適です。
食べ物への感謝の気持ちを
忘れず、おいしくいただき、
元気に過ごしましょう。

さんまがおいしい季節ですね

- 魚は旬が豊富
- いろいろな調理方法が
できます
(揚げる、焼く、煮る)
(サラダ、汁...)
- お米によくあいます
- 骨が丈夫になります
(カルシウム、DHAが豊富)
- 肉よりも太りにくい

さんまの蒲焼き(4人分)

- 〔材料〕
さんま(3枚おろし) ... 8枚
小麦粉 ... 適量
しょうゆ ... 大1/2
みりん ... 大1
さとう ... 小1
- 〔作り方〕

19日 お誕生日会

- くりごはん
(米、くり、塩、油)
- さわらのねぎ味噌焼き
- 干切とひじきの含め煮
- すまし汁
- くだもの(梨)

- ① たれを合わせてひと煮たちさせておく
- ② さんまに小麦粉をまがし、熱したフライパンに油をひき、両面焼く。
- ③ 焼いたらたれを塗ってできあがり。