

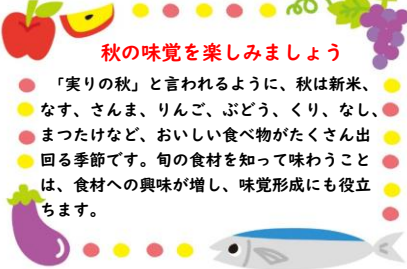


たんぽぽ・にじ・そら組 献立表

はなさき仙北 神代こども園

【目標】 【旬の食べもので元気いっぱい！】

予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
昼食	 秋の味覚を楽しみましょう ●「実りの秋」と言われるように、秋は新米、 ●なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、 ●まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出 ●回る季節です。旬の食材を知って味わうこと ●は、食材への興味が増し、味覚形成にも役立 ●ちます。	里芋と豚肉の照り炒め きびなごカリカリフライ コールスローサラダ くだもの 玉ねぎわかめのみそ汁	ポークカレーライス トマトミートオムレツ グリーンサラダ ラフランスゼリー	いわし豆乳南部煮 ビーフンソテー 茹でブロッコリー トマト 大根なめこのみそ汁	マカロニグラタン あらびきチキンナ ほうれん草のり和え くだもの 豆腐とわかめのスープ	
		牛乳 型抜きチーズ	牛乳 ミニ肉まん	牛乳 リンゴジャムサンドビスケット	牛乳 きなこせんべい	
日	6 十五夜	7	8	9	10	11
昼食	お月見てりやきハンバーガー 星のポテト ブロッコリーとトマトのサラダ 千切りスープ 十五夜デザート	鮭のサクサク焼き 炒めビビンバ ゆでブロッコリー くだもの 板麩と玉ねぎのみそ汁	 	さんまかば焼き もやしのひき肉炒め じゃがいもコンソメチーズ トマト もずくスープ	かきたま温そうめん 揚げしゅうまい さつまいもとハムのサラダ くだもの	赤魚甘みそ焼き れんこんソテー ほうれん草ごま和え くだもの 豆腐とえのきのすまし汁
	牛乳 オレンジ	牛乳 クリームパン		牛乳 メイプルプッチケーキ	牛乳 ざらめせんべい	牛乳 メイプルかりんとう
日	13	14	15	16	17	18
昼食	 スポーツの日	秋の味覚チキンカレー プチプチコーンの卵焼き びつくりドーキ大根サラダ くだもの	鮭の寒こうじ漬焼き ひじきのそぼろ煮 ゆでブロッコリー 豚汁	れんこんハンバーグ ブロッコリーとウインナーのスタミナ炒め もやしと揚げのあえ物 くだもの ワカメとえのきの中華スープ	たらのフライ 青のりこふさいも トマト 昆布とさつま揚げ炒め くだもの ほうれん草と麩のすまし汁	カレーコロッケ ゆでブロッコリー 金平ごぼう くだもの 野菜スープ
		ソフトゼリー	牛乳 中学芋	牛乳 英字ビスケット	牛乳 シュガーラスク	牛乳 ビスコ
日	20	21	22	23	24	25
昼食	赤魚煮おろしあんかけ フランクウィナーのケチャップソテー ほうれん草のツナ和え くだもの 里芋としいたけのみそ汁	鶏肉はちみつしょう油照り焼き 切干大根炒り煮 ゆでブロッコリー 竹の子とハムの中華スープ	もやしとコーンのみそラーメン かぼちゃチーズ焼き きゅうりのしお昆布和え 青りんごゼリー	さばみそ煮 ささみとれんこんのサラダ じゃがいもカルボナーラ 八杯汁	根菜の酢豚風 棒餃子 枝豆入り和風スパゲティサラダ くだもの 玉ねぎ大根のみそ汁	ピンクサーモンフライ 刻みやさい トマト 里芋と鶏肉のうま煮 くだもの 豆腐インゲンのみそ汁
	牛乳 大学芋	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 バナナ	牛乳 カルテツサブレ	牛乳 こめ棒くん	牛乳 揚げせんべい
日	27	28	29	 30	 31 	
昼食	さんまレモン煮 ポテトチーズ焼き 春雨サラダ ほうれん草なめこのみそ汁	豚肉たまごとじ コーンたっぷりフライ 小松菜ナムル くだもの 里芋しめじのみそ汁	鮭のごまみそ焼き 牛そぼろとゴボウの甘辛炒め ゆでブロッコリー 豆腐かまぼこのすまし汁	さつまいもごはん 塩とりから揚げ かみかみさきイカサラダ マスカットゼリー 豆腐とほうれん草かきたま汁	かぼちゃたっぷりミートローフ 茹でブロッコリー ミニオンポテト ハロウィンゼリー かぼちゃのスープ	
おやつ	牛乳 カルシウムミルクラスク	牛乳 ババロア	牛乳 りんご	牛乳 バナナチップ	牛乳 ハロウィンどら焼き	

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとめづらしくなり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

お米は栄養たっぷり！

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

