

10月 給食献立表

2020年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	木	ごはん さばーぐ うま塩ひじき 味噌汁 梨	お菓子・ミルク
2	金	小運動会(カレーライス かみかみ和え ヨーグルト)	スイートポテト・ミルク
3	土	卵スパゲティ ソーセージのケチャップ炒め コンソメスープ りんご	お菓子・牛乳
5	月	ごはん おからコロッケ 切り干し大根のナムル バナナ	かぼちゃ団子・ミルク
6	火	ごはん 千草焼き エビとブロッコリーのサラダ きのことスープ 梨	ごはんピザ・麦茶
7	水	ごはん 牛肉のきじ焼き 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁 オレンジ	りんごゼリー・お菓子・ミルク
8	木	ごはん 魚の煮付け ポテトサラダ すまし汁 梨	お菓子・ココアミルク
9	金	ごはん 中華かき玉汁 鶏レバーの甘辛煮 手作りふりかけ フルーチェ	蒸しパン・ミルク
10	土	運動会(給食はありません)	
12	月	ごはん(少) 焼きそば ゆで卵 ボイルブロッコリー ぶどう	ドーナツ・ミルク
13	火	パン メンチカツ ひじきサラダ ミルクスープ ゼリー	人参ライス・麦茶
14	水	ごはん 鯖と千切り大根の煮物 里芋のサラダ バナナ	大学芋・ミルク
15	木	ゆかりごはん(少) 親子うどん 油揚げのなかよし煮 いんげんのごま和え オレンジ	お菓子・カルピス
16	金	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーのチーズ炒め りんご	カボスゼリー・お菓子・ミルク
17	土	ごはん ちゃんぽん 刻み昆布の煮付け ゆで卵 ふりかけ ゼリー	お菓子・牛乳
19	月	ごはん 魚のホイル蒸し 南瓜サラダ 味噌汁 バナナ	ふかし芋・ミルク
20	火	ごはん 卵入り春巻き 三色なます ゼリー	カル鉄ごはん・麦茶
21	水	ごはん 豆腐のミートグラタン きこのサラダ コンソメスープ オレンジ	お菓子・ジュース
22	木	誕生日会(月見バーガー コールスロー スマイルポテト チーズ 野菜&フルーツジュース)	
23	金	遠足(さくら・社会見学)	
24	土	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも さつまいものレモン煮 柿	お菓子・牛乳
26	月	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ 春雨サラダ りんご	フルーツヨーグルト・麦茶
27	火	ごはん とりのみそ焼き 5色きんぴら すまし汁 バナナ	ジャムサンド・ミルク
28	水	ごはん ポークビーンズ 野菜炒め ゼリー	豆腐白玉団子・ミルク
29	木	ごはん いかと里芋の煮付け 小松菜と竹輪のごま和え オレンジ	お菓子・ミルク
30	金	ごはん おくぶんごシチュー ボイルウインナー トントンサラダ りんご	クッキー・ミルク
31	土	ごはん 千切り大根の卵とじ 南瓜の甘煮 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳



※献立は変更になる場合があります。1号認定の方は、おやつはありません。

大分県『うま塩プロジェクト』

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。今月は減塩対策から生まれたうま塩レシピをご紹介します。こども園ではアレンジして献立に取り入れています。さくらさんのクッキングでも作りましたので是非ご家庭でも作ってみてください!!(^^)!

うま塩団子汁 (材料:4人分)

鶏もも肉...100g 味噌...36g
しいたけ...2枚 ケチャップ...30g
白ねぎ...1本 ■団子
里芋...中2個 小麦粉...200g
人参...1/2本 水...100cc
ごぼう...1/2本 塩6g
大根...5cm程度
小ねぎ...少々
水...800ml
和風だしの素...2.5g

- ①鶏肉はひと口大、野菜を好みの大きさに切り、根菜類は下茹です。
- ②鍋を熱して鶏肉を炒め、だし汁を入れて沸騰したら下茹でした根菜類としいたけを入れ、野菜に火を通す。
- ③野菜に火が通ったらトマトケチャップを入れる。
- ④だんごを手のひらで平にし、両手で端を持ち少しずつ伸ばしながら②の中へ。
- ⑤だんごを全て入れたら、味噌を加えて完成。



上手に伸ばすことができました

完成！おいしくできました

味噌の半量をケチャップに置き換えて※38%減塩！