

10月 納食献立表

2024年度
いぬかいこども園

| 日 | 曜日 | 昼 食 | 3時のおやつ |
|----|----|--|-----------------|
| 1 | 火 | ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ もやしのスープ 梨 | ジャムサンド・ミルク |
| 2 | 水 | ごはん 鮭の変わりパン粉焼き 春雨の塩麹炒め 味噌汁 バナナ | 麩のラスク・ミルク |
| 3 | 木 | 手作りパン ポークビーンズ ゆかりスパ コンソメスープ 梨 | お菓子・ミルク |
| 4 | 金 | 秋のカレーライス マカロニサラダ いちごヨーグルト | 高野豆腐のきなこ揚げ・ミルク |
| 5 | 土 | ごはん うま煮 三色納豆 味噌汁 ゼリー | お菓子・牛乳 |
| 7 | 月 | ごはん 鶏肉のオーブン焼き ひじきサラダ 味噌汁 りんご | かぼすゼリー・お菓子・麦茶 |
| 8 | 火 | ごはん 厚揚げの味噌炒め 胡瓜ともやしのナムル 中華スープ 梨 | チーズラスク・ミルク |
| 9 | 水 | ごはん 千草焼き 春雨サラダ 味噌汁 キウイ | やせうま・ミルク |
| 10 | 木 | ごはん 魚の竜田揚げ 紅白なます すまし汁 梨 | お菓子・ココアミルク |
| 11 | 金 | ゆかりごはん(少) やきそば 胡瓜と油揚げの酢の物 中華スープ ゼリー | マドレーヌ・ミルク |
| 12 | 土 | 大運動会(給食はありません) | |
| 15 | 火 | ごはん 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ 中華スープ フルーチェ | 手作りパン・ミルク |
| 16 | 水 | ごはん 魚の味噌煮 里芋サラダ すまし汁 バナナ | 豆腐白玉団子・ミルク |
| 17 | 木 | ごはん 豚汁 鶏レバー甘辛煮 切干大根のナムル 手作りふりかけ ゼリー | お菓子・ミルク |
| 18 | 金 | ごはん からあげ ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ りんご | マカロニあべかわ・ミルク |
| 19 | 土 | ごはん 高野豆腐の卵とじ 南瓜の甘煮 味噌汁 ゼリー | お菓子・牛乳 |
| 21 | 月 | ごはん チリコンカン ほうれん草とひじきのサラダ コンソメスープ オレンジ | バナナヨーグルト・麦茶 |
| 22 | 火 | ごはん 肉じゃが 三色納豆 味噌汁 梨 | キャロットカップケーキ・ミルク |
| 23 | 水 | ごはん 鮭の塩焼き かむかむ海藻サラダ ミルクカレースープ バナナ | お好みマカロニ・麦茶 |
| 24 | 木 | 誕生日会(ホットドッグ ハンバーグ アンパンマンポテト 南瓜サラダ コーンスープ ぶどうゼリー) | |
| 25 | 金 | ごはん 手羽中の甘酢煮 ツナれんこんの金平 豚肉と大根のスープ りんご | ごはんピザ・麦茶 |
| 26 | 土 | ごはん ちゃんぽん にらと竹輪の炒め物 白菜の塩昆布和え ゼリー | お菓子・牛乳 |
| 28 | 月 | ごはん 麻婆豆腐 わかめの酢の物 中華スープ バナナ | ココアホットケーキ・ミルク |
| 29 | 火 | ごはん かぼす風味鶏の照り焼き 刻み昆布の煮物 味噌汁 梨 | きなこパン・ミルク |
| 30 | 水 | ごはん 鯖のケチャップ煮 グリーンサラダ 味噌汁 オレンジ | 南瓜のカップケーキ・ミルク |
| 31 | 木 | ごはん 南瓜とひき肉のオムレツ スパゲティサラダ 中華スープ 梨 | ハロウィンクッキー・ミルク |

※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。



9/5(木)は“うま塩”をテーマにしたメニューでした。

うま塩とは、「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し「美味しい」塩分控えめの食事のことを言います。大分県では、全ての県民が生涯を通じて健康で活力あふれる人生を送ることができる社会の実現のため、健康寿命日本一の実現に向け、健康づくり運動を展開しています。こども園の給食にも、うま塩メニューを積極的に取り入れています。こどもの頃から、塩分控えめの味付けに慣れていることが健康への第一歩になります。

- ・ごはん
- ・豚肉の塩麹焼き
- ・切干大根サラダ
- ・豆乳味噌汁
- ・梨

豚肉の塩麹焼き(4人分)

豚ロース肉…200g
塩麹…6.5g
オリーブオイル…2.5g

- ①豚肉に、塩麹とオリーブオイルをまぶす。
- ②フライパン又はオーブンで焼く。

※塩麹は、野菜の旨味を引き出し、肉魚を柔らかくより美味しくする働きがあります。