令和3年度 10月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

	日/曜	献立名		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ
	1（金）	麦飯（＊） 豚肉の生姜焼き たまねぎのすまし汁	バナナ	米、押麦 小麦粉 マーガリン 砂糖、油	卵、牛乳、豚肉 豆腐、脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン わかめ、しょうが、こんぶ バナナ	しょうゆ、塩 みりん、酒	お茶　マンナ 人参クッキー 牛乳
★	2（土）	スパゲティーミートソース ゆで卵 牛乳	オレンジ	スパゲティ	牛乳、卵、合挽肉 脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん グリンピース、オレンジ	ケチャップ ウスターソース	アップル果汁 こつぶっこ お茶
	4（月）	食パン（＊） マカロニのホワイトソース煮 青菜ときのこのスープ	オレンジ	食パン、小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖、マーガリン	牛乳、鶏肉 チーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、コーン、こまつな しいたけ、しめじ、えのきたけ えだまめ（むき）、オレンジ	しょうゆ、塩 パセリ粉	お茶 ハイハイン 枝豆蒸しパン お茶
	5（火）	白飯（＊） 魚のおひさま焼き 野菜のマリネ 豆腐のすまし汁	バナナ	米、砂糖 片栗粉、油 マヨネーズ	ごま、ホキ、豆腐、 脱脂粉乳、きな粉 みそ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ、こんぶ バナナ	しょうゆ、塩 酢、パセリ粉	アップル果汁 ミルクくずもち ココアミルク
	6（水）	麦飯（＊） 八宝菜風 わかめスープ	オレンジ	米、押麦 片栗粉、油 砂糖	牛乳、豚肉 豆腐、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ピーマン、わかめ、干ししいたけ オレンジ	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ぽたぽた焼き 牛乳
	7（木）	白飯（＊） 卵の寄せ焼き 人参の甘煮 キャベツのみそ汁	バナナ	米、油 マカロニ 砂糖	牛乳、卵、チーズ みそ、きな粉、ベーコン 脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、コーン、わかめ こんぶ、バナナ	ケチャップ、塩	アップル果汁 マカロニあべかわ 牛乳
	8（金）	白飯（＊） さば缶カレー 切干大根の酢の物	黄桃缶	米、砂糖	さば水煮フレーク 脱脂粉乳、ゆで大豆	トマト缶、もも缶、切干大根 グリンピース、わかめ	しょうゆ、塩、酢 ケチャップ カレー粉	お茶　マンナ 源氏パイ ミルク
★	9（土）	ちゃんぽん ゆで卵 牛乳	バナナ	中華めん 油	牛乳、卵 豚肉、さつま揚げ	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、万能ねぎ 干ししいたけ、バナナ	しょうゆ、塩	アップル果汁 マリー お茶
	11（月）	白飯（＊） ポークカレー 和風野菜サラダ	バナナ	米、油 じゃがいも マーガリン 小麦粉、砂糖	卵、牛乳、豚肉 ちくわ、脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん グリンピース、トマトピューレ ひじき、しょうが、にんにく バナナ	しょうゆ、塩、酢 ウスターソース ケチャップ カレー粉	お茶 ハイハイン マドレーヌ 牛乳
	12（火）	食パン（＊） 鶏肉の中華炒め にらのかき玉汁	オレンジ	米、食パン 砂糖、片栗粉 ごま油、油	卵、ごま、豆腐 鶏肉、しらす干し 煮干し	たまねぎ、なす、にんじん しめじ、にら、こんぶ あおのり、オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 しらす入りおにぎり お茶
	13（水）	白飯（＊） 肉豆腐 わかめのみそ汁	バナナ	米、油 糸こんにゃく 砂糖	みそ、煮干し 豆腐、豚肉 飲むヨーグルト（鉄強化）	たまねぎ、にんじん、えのきたけ わかめ、グリンピース、干ししいたけ こんぶ、バナナ	しょうゆ、酒	お茶 がんばれ野菜家族 ミニサラダ 飲むヨーグルト
	14（木）	麦飯（＊） ぎせい豆腐 そうめん汁	オレンジ	米、押麦 小麦粉、砂糖 そうめん マーガリン	卵、豆腐 脱脂粉乳、豚肉 おから、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 酒	アップル果汁 おからクッキー ミルク
	15（金）	白飯（＊） れんこんの揚げ団子 キャベツのマリネ きのこのすまし汁	バナナ	米、小麦粉、片栗粉 マーガリン、砂糖 油、じゃがいも マヨネーズ	牛乳、卵 白身魚すり身、ツナ油漬 ごま、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン、えのきたけ、ねぎ きゅうり、れんこん、しめじ しょうが、こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 酢	お茶　マンナ ツナブレット 牛乳

給食室からのお知らせ

日本人が毎日食べる主食の「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方、食べ方などを少し意識すると、ごはんのおいしさはグンと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目してみませんか？

・お米の選び方…好みのお米を探す。品種により「もっちり」「ふっくら」など違いがあります。・保存方法…お米の劣化の原因となる高温・多湿を避けるため、密封容器に入れて冷蔵庫などで保存するとおいしさが長持ちします。・お米のおいしい炊き方…①計量は正確に　②手早く洗う（ゆっくり洗うと糠の臭みをお米が吸収してしまうのでやさしく手早く洗いましょう）③軟水で炊く（ごはんの口当たりの良さ、おいしさにつながります）④しっかり浸水（ふっくらと炊き上げるには、夏は30分、冬は1時間程の浸水が良いです）⑤炊飯のタイミングに注意（炊飯器の予約機能で炊飯する場合、夏場は水が劣化してごはんの味が悪くなることがあります。夏場は予約は避け、炊き上げて保温にするのも良いでしょう）　お米は価格が安く、材料は米と水だけで、塩分、糖分、油を摂りすぎる心配がありません。また、パンや麺に比べて噛む力が必要なため咀嚼力が身に付きます。　調理員　竹下美保

（＊）の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落としは、**20日（水）**です

令和3年度 10月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

	日／曜	献　立　名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ
★	16（土）	五目うどん　オレンジ ゆで卵 牛乳	うどん	牛乳、卵 さつま揚げ、鶏肉 煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 瀬戸の汐揚げ お茶
	18（月）	食パン（＊）　オレンジ 鶏むね肉の照り焼き 茹でキャベツ 根菜の豆乳スープ	食パン、ざらめ糖 片栗粉、油 小麦粉、砂糖 ふ	鶏肉、豆乳 あずき、みそ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう にんじん、グリンピース、しょうが オレンジ	しょうゆ、塩 みりん、酢 酒	お茶 ハイハイン ぜんざい お茶
	19（火）	わかめごはん（＊）　バナナ 卵焼き 人参のきんぴら はんぺんのすまし汁	ごま油、米 さつまいも 油、砂糖	卵、ごま、黒ごま 脱脂粉乳、はんぺん 煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩	アップル果汁 芋かりんとう ミルク
★	20（水）	菜飯　ゼリー チキン南蛮 切干大根のさっぱりサラダ 南瓜のポタージュスープ 	米、油、小麦粉 ホットケーキ粉 マヨネーズ、砂糖 マーガリン	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、塩 酢 青じそドレッシング パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 ムーンライト 牛乳
	21（木）	麦飯（＊）　バナナ ひじきと厚揚げの炒め物 南瓜のみそ汁	米、ごま油 糸こんにゃく マーガリン、油 小麦粉、押麦	豚肉、卵、さつま揚げ 脱脂粉乳、生揚げ みそ、煮干し	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ にんじん、ピーマン、ひじき ねぎ、こんぶ、バナナ もも缶	しょうゆ、酒	アップル果汁 黄桃ケーキ ミルク
	22（金）	麦飯（＊）　オレンジ 魚のみそ煮 切干大根の旨煮 豆腐のすまし汁	米、押麦、油 小麦粉、粉糖 コーンスターチ マーガリン、砂糖	牛乳、さば、豆腐 油揚げ、みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん、こまつな 切り干しだいこん、グリンピース しょうが、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 みりん、酒	お茶　マンナ スノーボール 牛乳
★	23（土）	パリパリおそば　バナナ 牛乳	中華揚麺、、砂糖 フランスパン 油、片栗粉 マーガリン	卵、牛乳 豚肉、かまぼこ	もやし、たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、干ししいたけ バナナ	しょうゆ	アップル果汁 フレンチトースト お茶
	25（月）	白飯（＊）　バナナ けんちん煮 たまねぎのみそ汁	米、マーガリン 小麦粉、砂糖 片栗粉	卵、牛乳、豆腐 ちくわ、豚肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、だいこん ごぼう、グリンピース、ねぎ 干ししいたけ、こんぶ、りんご バナナ	しょうゆ、酒 みりん、塩	お茶 ハイハイン アップルマフィン 牛乳
	26（火）	麦飯（＊）　オレンジ 肉じゃが わかめのみそ汁	米、押麦、砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく ぎょうざの皮、油	脱脂粉乳、豆腐、豚肉 チーズ、みそ、ベーコン 煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ ピーマン、コーン、グリンピース わかめ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、酒 ケチャップ	アップル果汁 ひとくちピザ ミルク
	27（水）	白飯（＊）　バナナ レバーボール マカロニサラダ かき玉野菜汁	米、小麦粉 油、マカロニ マヨネーズ	牛乳、鶏レバー、卵 みそ、脱脂粉乳、煮干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン こまつな、こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 牛乳
	28（木）	食パン（＊）　オレンジ ひじきのサラダ 小松菜とウインナーのスープ	食パン、ごま油 さつまいも 砂糖、油 小麦粉	卵、脱脂粉乳 ウインナー、ハム	キャベツ、たまねぎ、こまつな きゅうり、にんじん、ひじき 干しぶどう、オレンジ	しょうゆ、塩 酢	アップル果汁 さつま芋蒸しパン ミルク
	29（金）	白飯（＊）　バナナ 豚肉の柳川風煮物 もやしのみそ汁	米、油、砂糖 マーガリン ポップコーン	卵、牛乳、豆腐 豚肉、みそ、煮干し	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう もやし、ごぼう、わかめ こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩 みりん	お茶　マンナ ポップコーン 牛乳
★	30（土）	わかめうどん　オレンジ 茹で卵 牛乳 	うどん、食パン 砂糖、マーガリン	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、きな粉、煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ 干ししいたけ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 きな粉トースト お茶

（＊）の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
20日（水）です