



10月給食献立表



令和元年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 ひとくちビスケット	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティソース・麩のみそ汁・手作りふりかけ	牛乳 ごまクラッカー
2	水	牛乳 あんぱんせんべい	魚の生姜煮・千草和え・豆腐のすまし汁	牛乳 お好み焼き
3	木	牛乳 バナナ	タンドリーチキン・彩野菜のごま和え・わかめのスープ	牛乳 ゆで栗・クラッカー
4	金	牛乳 コーンフレーク	すきやき丼・もずくの酢の物・梨	牛乳 ヨーグルトの苺ソースかけ
5	土		運動会(動物ビスケット・りんごジュース・ゼリー)	
7	月	牛乳 あんぱんビスケット	香味煮・切り干し大根の和え物・納豆・オレンジ	牛乳 きのこのピザトースト
8	火	牛乳 ぱりんこ	豆乳汁・青菜のおかか和え・焼きのり・ウインナー・もも缶	牛乳 米粉のバナナケーキ
9	水	牛乳 マンナ	豚肉と厚揚げの中華炒め・粉ふき芋・小魚佃煮	牛乳 昆布・おにぎりせんべい
10	木	牛乳 きなこ餅	さんまの蒲焼き・野菜ときのこのソテー・すまし汁	牛乳 じゃこ豆おにぎり
11	金	牛乳 ギンビス	さつま芋ご飯・鮭のもみじ焼き・きのこ青菜のおかか和え・トマト・すまし汁・みかん	牛乳 生クリームあんぱん
12	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース・小松菜とツナのサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
15	火	牛乳 エースコイン	豚肉のマーマレード炒め・ポテトサラダ・トマト・コンソメスープ	牛乳 パンケーキ
16	水	牛乳 あんぱんせんべい	魚のカレー醤油焼き・ごぼうのごまマヨネーズ和え・さつま芋のみそ汁	牛乳 ひじきいもち
17	木	牛乳 味しらべ	千草焼き・ブロッコリーの塩ゆで・けんちん汁	牛乳 チーズ・小魚
18	金	牛乳 コーンフレーク	御飯・豆乳コーンシチュー・フレンチサラダ・りんご	牛乳 開口笑
19	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん・キャベツのごま酢和え・バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 あんぱんビスケット	関東煮・青菜のしらす和え・焼ししゃも・オレンジ	牛乳 ベジータケーキ
23	水	牛乳 マンナ	さつま汁・青菜のごま和え・ミートボール	牛乳 きなこプリン
24	木	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ・柿なます・のっぺい汁・(3未菜飯)	牛乳 焼き芋
25	金	牛乳 きなこ餅	御飯・ハヤシシチュー・コールスローサラダ・りんご	牛乳 小魚甘辛・せんべい
26	土	牛乳 ビスケット	ジャムサンド・ポトフ・バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 ぱりんこ	鶏肉と里芋の炒め煮・小松菜納豆・チキンナゲット・パイン缶	牛乳 さつま芋入り蒸しパン
29	火	牛乳 エースコイン	野菜たっぷりカレー風味煮・キャベツのごまサラダ・ゆで卵	牛乳 スイートポテト
30	水	牛乳 味しらべ	鮭のちゃんちゃん焼き・煮豆・かきたま汁	牛乳 ブラウニー
31	木	牛乳 ギンビス	味噌カツ・かぼちゃのサラダ・トマト・すまし汁	牛乳 さつま芋のオレンジ煮

★ 今月よりたんぼぼ・すみれ・あじさい組さんが持ってきていたお米2合は不要です。
(米代として毎月100円銀行引き落としとなります。)

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



～魚をおいしく食べるコツ～

- 下処理で、子どもが嫌がる生臭さを解消しましょう
 - ・一尾を焼く場合は、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる
 - ・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる
 - ・酒をふりかける
- 子どもにとって食べやすい魚を選びましょう
 - ・切り身にした時に骨が少ない、サケ、マグロ、ブリメカジキなどがこのまれられています。サケは強い抗酸化作用を持ち、ビタミンDが豊富です



～いろいろな調理方法に挑戦しましょう～

【簡単蒸し魚料理】

- ・レンジ用の容器に魚を入れ、酒と塩をふり加熱
- ・油を塗ったアルミホイルに、酒と塩をふった魚を置いて、トースターで加熱
- ※玉ねぎ、人参、きのこなども一緒に加熱しポン酢やレモンしょうゆでお召し上がり下さい



【汁、シチューの具】

- ・お肉の代わりに、こんがり焼いたサケを加えて
- サーモンシチュー
- ・じゃが芋のみそ汁にサケを加えて、石狩鍋風汁

