



予定献立表

月

火

水

木

金

土

午前 (未満児のみ)	31	牛乳、クッキー						1	牛乳、おかき			
昼食	ハロウィン献立 おばけ食パン クリームシチュー ハムサラダ かぼちゃプリン								ひじきと鶏のそぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物			
午後	牛乳、かぼちゃマフィン								バナナ			
午前 (未満児のみ)	3	牛乳、クッキー	4	牛乳、ウエハース	5	牛乳、白い風船	6	牛乳、リッツ	7	牛乳、きなこ菓子	8	
昼食	チキンカレー ブロッコリーのツナ和え ヨーグルト		コッペパン 白菜スープ 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根サラダ		麦ごはん ニラたまスープ 鶏肉のねぎ味噌焼き しめじと小松菜のポン酢和え		ごはん 里芋の味噌汁 ひじき入りつくね 白菜と人参のゆかり和え		ごはん キャベツのスープ 白身魚の竜田揚げ カテージチーズサラダ		〈運動会〉 ※雨天の場合 お弁当	
午後	牛乳、ホームパイ		牛乳、五平餅		牛乳、きなこバナナ		牛乳、ピザトースト		フルーチェ			
午前 (未満児のみ)	10		11	牛乳、ウエハース	12	牛乳、白い風船	13	牛乳、リッツ	14	牛乳、きなこ菓子	15	牛乳、おかき
昼食	スポーツの日		きのこクリームスパゲティ ポトフスープ オレンジ		麦ごはん セロリのスープ かに玉 こふき芋		ごはん にゅう麺汁 さわらの西京焼き きりざい		ごはん もずくスープ 酢鶏		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え	
午後			ツナそぼろおにぎり		牛乳、ココア蒸しパン		牛乳、ヨーグルトケーキ		牛乳、いりこ、クッキー		バナナ	
午前 (未満児のみ)	17	牛乳、クッキー	18	牛乳、ウエハース	19	牛乳、白い風船	20	牛乳、リッツ	21	牛乳、きなこ菓子	22	牛乳、おかき
昼食	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉とじゃがいものうま煮		〈遠足〉 お弁当		〈北海道の郷土料理〉 麦ごはん 中華風コーンスープ 鮭のちゃんちゃん焼き かにかまと春雨の酢の物		〈お誕生会〉 ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ りんごサラダ		ごはん 味噌汁 チキンチキンごぼう 柿		肉ごぼうごはん ブロッコリーのツナサラダ	
午後	牛乳、バームクーヘン		ベーコンピラフおにぎり		牛乳 チーズシュガーパイ		牛乳、バナナケーキ		牛乳、ラスク		せんべい	
午前 (未満児のみ)	24	牛乳、クッキー	25	牛乳、ウエハース	26	牛乳、白い風船	27	牛乳、リッツ	28	牛乳、きなこ菓子	29	牛乳、おかき
昼食	ごはん 春雨スープ さわらのカレー風味焼き ほうれん草のナムル		肉うどん さつまいも、ちくわの天ぷら 梨		麦ごはん 芋煮汁 鶏肉のごま焼き キャベツの酢の物		栗ごはん なめこの味噌汁 さばの塩焼き 千草和え		ごはん かぶのすまし汁 味噌カツ 大豆のコロコロサラダ		ピピンバ風丼ぶり 中華スープ	
午後	ヨーグルト、せんべい		枝豆とゆかりのおにぎり		牛乳、アーモンドクッキー		牛乳、きなこクリームサンド		牛乳、チーズスコーン		バナナ	



献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 472kcal
以上児 518kcal

たんぱく質 未満児 18.3g
以上児 20.2g

脂質 未満児 16.5g
以上児 15.9g



季節の変わり目である10月は、寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。

毎月19日は食育の日です。

今月は「北海道」の郷土料理です。

●中華風コーンスープ

北海道はとうもろこしの生産量が日本一。

●鮭のちゃんちゃん焼き

鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。“ちゃちゃっとつくれるから”

“お父ちゃんがつくるから” “焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンと音をたてるから”
などが名前の由来とされています。

●かにかまと春雨の酢の物

北海道は蟹の漁獲量日本一です。
代替えとしてカニ風味のかまぼこを使い、春雨とあわせて酢の物にしました。

●チーズシュガーパイ

酪農が盛んな北海道は生乳の生産量も日本一です。パイ生地に砂糖と粉チーズをかけ、サクサクに焼き上げます。

給食だより



ハロウィンクッキング (クッキー作り体験を)

園の都合により献立を変更する場合がございます。

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

材料

かぼちゃ(またはさつまいも)100g
バター50g
砂糖30g
ホットケーキミックス150g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。



旬の食材

新米、かぶ、さといも、じゃがいも、にんじん、ぎんなん、まつたけ、さんま、いわし、鮭、梨、柿

※根菜類やキノコ類、梨や柿などが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。

人気メニュー

包まず丸めるだけ！ 変わりシューマイ

発行日：令和4年10月
作成者：烏田

材料 (大人2人分)

餃子の皮 60g おろし生姜 約30g
豚ひき肉 110g 片栗粉 8g
玉ねぎ 20g 薄口醤油 5g
青ネギ 2g 塩 0.2g
卵 6g 砂糖 2g
レタス 3枚 ごま油 0.5g

所要時間

約30分

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 青ネギを小口切りにする。
- ③ 餃子の皮を2ミリほどの千切りにする。
- ④ 卵を割りほぐしておく。
- ⑤ 上記のすべての食材と調味料をボールに入れ、よくこねる。
- ⑥ ⑤を丸め、切った餃子の皮でくるむ。
- ⑦ フライパンにレタスを敷き、⑥を並べフライパンの端から水1/2カップを入れ、フタをして中火にかける。
- ⑧ 沸騰したら弱火にして10分タイマーをかける。

