



2023 年 10 月の献立

日 付	主 食	お か す	I 類 糖質 外 質	脂 質 食 塩 相 当 量	体 を つ く る	熱 や 力 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
2 (月)	わかめごはん	とりにくのさいきょうやき、 にんじんしりしり、 ブロッコリーのおかかあえ こまつなとあぶらあげのすましじる、 オレンジ	412kcal 17.5g	14.2g 1.9g	鶏肉、みそ、ツナ、卵、かつお節、おから さば節、まぐろ節、油揚げ、いわし	米、砂糖、油	わかめ、人参、ブロッコリー、小松菜、玉ねぎ、オレンジ
3 (火)	けんちんうどん	やさいかきあげ、 スタミナサラダ ベビーパイン	407 11	16.2 1.3	豆腐、鶏肉、かつお節、いわし、豚肉	うどん、油、小麦粉、砂糖、ごま油	大根、人参、ごぼう、春菊、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、パイナップル
5 (木)	ごはん	ハンバーグオニオンソース、 ほうれんそうソテー、 ジャガバター キャベツとにんじんのみそしる、 おうとう	351 10.1	9.8 1.1	豚肉、鶏肉、牛肉、かつお節、みそ	米、パン粉、砂糖、油、じゃがいも	玉ねぎ、ほうれん草、人参、キャベツ、黄桃
6 (金)	ハヤシライス	ブレンオムレツ、 イタリアンサラダ バナナ	519 13	21.3 2.3	豚肉、卵、ハム	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油	玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、セロリ、バナナ レモン果汁
9 (月)		<ス ポー ツ の ひ>					
10 (火)	ごはん	あかうおのにつけ、 きんぴらごぼう、 わふうオムレツ とうふとわかめのすましじる、 バナナ	369 16.1	4.3 1.7	赤魚、ホキ、卵、たら、豆腐、いわし かつお節	米、砂糖、ごま油、ごま	ごぼう、人参、ねぎ、わかめ、バナナ、レモン果汁
12 (木)	ロールパン	ミートボールデミグラスソース、 フレンチサラダ クリームシチュー、 オレンジ	456 15.2	19.7 2.5	卵、鶏肉、豚肉、ハム、牛乳、チーズ	小麦粉、砂糖、澱粉、油、じゃがいも バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参 レモン、オレンジ
13 (金)	コロッケパン ボロネーゼ	チキンナゲット、 あつやきたまご、 ハートかまぼこ バターブロッコリー、 フルーツゼリー 【おべんとうきゅうしょく】	362 10.5	12.8 1.7	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、かつお節、かます ぐち、たら、ふえだい	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、パイン缶、みかん缶
19 (木)	みそラーメン	チンジャオロース、 かいせんぎょうざ バナナ 	374 18.2	10.5 3.2	豚肉、みそ、鶏肉、かき、たら、ほっけ えび、卵	中華麺、ごま、砂糖、澱粉、油 ごま油	もやし、ねぎ、にんにく、しょうが、筍、ピーマン 赤ピーマン、さやえんどう、キャベツ、玉ねぎ、バナナ、レモン果汁
20 (金)	おにぎり(こんぶ) ハムチーズパン	いかフリッターのフルーツソース、 ほうれんそうオムレツ、 しおゆでえだまめ かき 【おべんとうきゅうしょく】	342 11	8.1 0.9	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、いか	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 澱粉	生姜、のり、昆布、野菜ジュース、レモン果汁、パセリ ほうれん草、枝豆、柿
23 (月)	ごはん	ぶたにくのスタミナいため、 だいこんサラダ わかめとたまねぎのすましじる、 ベビーパイン	366 12.2	10.3 1.6	豚肉、たら、いわし、かつお節	米、ごま、ごま油、砂糖、油 澱粉	りんご果汁、にんにく、レモン果汁、玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、きゅうり、わかめ、パイナップル
24 (火)	ごはん	とりのたつたあげ、 もやしときゅうりのしらすあえ おふとこまつなのすましじる、 バナナ	370 12.4	7.5 1.3	鶏肉、しらす、いわし、かつお節	米、油、砂糖、ごま、麩	にんにく、しょうが、きゅうり、人参、もやし、小松菜 バナナ、レモン果汁
26 (木)	しょくパン	だんしゃくコロッケ、 コーンサラダ キャロットポタージュ、 オレンジ	388 10.2	13.3 1.9	豆乳、脱脂粉乳、チーズ、牛乳、鶏肉	小麦粉、マーガリン、砂糖、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、ごま油、バター	玉ねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、人参、オレンジ
31 (火)	ごはん 【ハロウィンこんだて】	ハロウィンハンバーグ、 ハロウィンかまぼこ、 パンプキンサラダ コンソメスープ、 ぶどうゼリー	411 10.7	9.1 1.6	豚肉、鶏肉、たら、卵	米、パン粉、砂糖、澱粉	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参

学校法人臼井学園

臼 井 幼 稚 園

千葉県佐倉市臼井田2435

TEL 043-487-5462



* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社幼稚園給食

船橋工場

船橋市三咲5-32-21

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

TEL 047-448-1388 (代)

龍ヶ崎工場

龍ヶ崎市川原代町3997-1

TEL 0297-63-0122 (代)

佐倉工場

佐倉市神門439

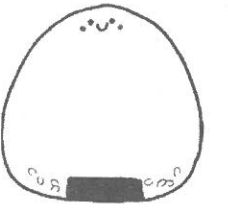
TEL 043-498-8500 (代)

ごあいさつ

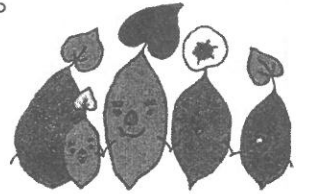


木々が色づき、収穫の秋・食欲の秋がやってきました。夏に比べるとずいぶんと日が短くなりましたね。秋の夜長を楽しむためにぴったりのおいしいそうなおすすめの絵本を紹介します！！

お米がおいしい季節です!!



秋は新米が出荷され、お米がおいしい季節です。「新米」とは秋に収穫してその年の12月31日までに精米・包装されたお米のことを指します。お米には「精米日」が表示されているので、見てみてください。ところで、精米技術が発達した昨今は、年が明けて新米の時期が過ぎたからと言っておいしくなくなるわけではありません！！精米したお米がおいしく食べられる期間は夏場で2週間程度、冬場で1か月程度とされていますので、その期間に食べきれるように入手する量を調整しましょう。また、保存方法としては密閉容器に入れて低温で保存するのが望ましいです。お米の保存容器や、きれいなペットボトルなどに入れて野菜室や冷蔵庫で保存できると良いですね。



さつまいもの「追熟」

この時期、さつまいも掘りを楽しむ方も多いでしょう。掘ったさつまいもはすぐに食べずに泥付きのまま直射日光の当たらない場所で2、3日乾かしましょう。乾いたら余分な土を落として新聞紙などでひとつずつ包み、涼しい場所（14℃くらい）で段ボールなどに入れて保存します。2週間～1か月でさつまいもに含まれるデンプンが糖に変わり、甘くておいしくなりますよ！！

へんしゅうこうき



秋は果物やお芋など子どもにも参加しやすい収穫体験が多い季節です。どのようになっていたのか、収穫の時の難しかったことや楽しかったことなどたくさんお話ししながら一緒にお料理出来たら、より一層子どもの記憶に残る経験となるでしょう。

のりまきのりちゃん…作：エリック ウーリ/絵本とおひるね舎
とてもおいしいのり巻きをつくるお話です。子どもと一緒に料理をするきっかけになるかも！

さかなをたべたあとのほね…作：加藤休三/福音館書店
あのさかなって元々はこんな形をしてるんだ！さかなってこんな骨してるんだ！ほんとかな？食べて確かめてみよう。

かける…作：はらぺこめがね/佼成出版社
リズムカルな文とリアルな絵で楽しく読めます！

スープになりました…
作：彦坂有紀・もりといずみ/講談社
ちょっと苦手な野菜も、スープになると食べやすいですね。

