

# 10月後半の献立表



平成30年10月12日(金)発行 八戸学院幼稚園

	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
				お誕生会		土曜預かり
午前おやつ	かっぱえびせん	ビスケット	星たべよ	お誕生日ケーキ	ミニ和菓子	マンナ
昼食	ごはん 厚揚げとあさりの みそ炒め バナナ 春雨スープ	きのこおろし そうめん かぼちゃの とほろ煮 りんご	親子丼 ほうれんそうの ごま和え 梨 かぼちゃの みそ汁	お誕生会 メニュー	ごはん さほのみそ煮 きゅうりと大根の 塩昆布和え さつまいもの みそ汁	焼きそば かぶの甘酢和え バナナ わかめスープ
午後おやつ	きなこパン	炊き込みおにぎり	ビスケット	ビスコ	りんごヨーグルト	ビスケット
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
					フぼや組はお休みの日	土曜預かり
午前おやつ	かっぱえびせん	ビスケット	星たべよ	ビスコ	ミニ和菓子	マンナ
昼食	鮭のクリーム スパゲティー フロッコリーの サラダ 梨	オクラ納豆丼 ひじきの煮物 りんご かぶのみそ汁	ロールパン 鶏肉ときのこの ケチャップソテー オレンジ あさりと白菜の みそミルクスープ	ごはん 豚肉とキャベツの みそ炒め 春雨サラダ 大豆の中華スープ	しらすごはん ぎょうざ いんげんの ごま和え 切干大根の みそ汁	マーガリン・ ジャムサンド 鶏肉の野菜炒め オレンジ コーンスープ
午後おやつ	チャーハン	じゃがいもおやき	おかかチーズ おにぎり	バナナ、 ウエハース	さつまいもの 茶巾	レモンゼリー
	29 (月)	30 (火)	31 (水)	 <p>＜給食室より＞ 10月後半はお誕生会やハロウィンを楽しめる ような給食やおやつを提供します。お楽しみ に！ りんごや梨、さつまいも、じゃがいもなど秋の食 材も給食に登場しています。食べ物からも季節 を感じられるといいですね。</p> 		
午前おやつ	かっぱえびせん	ビスケット	星たべよ			
昼食	わかめごはん 鶏肉と里芋の煮物 オレンジ なめこのみそ汁	ツナマヨサンド 野菜炒め りんご ポトフ	ハロウィン メニュー			
午後おやつ	ぎょうざピザ	ミニ和菓子	ハロウィン デザート			

\*午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。  
\*都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。



- ☞ 一日一個のりんごは医者をお遠ざける ☞  
このようなイギリスのことわざがあるほど  
りんごには嬉しい効用があります。
- ☞ 便秘の予防に！  
りんご繊維が腸内にある善玉菌を増やし、  
悪玉菌をへらして便通をよくしてくれます。

- ☞ 胃腸に優しい働きに！  
胃酸が少ない時には胃酸を増やし、逆に  
胃酸が多いときには胃酸を中和する働きが  
あり、お腹の調子を整えてくれます。
- ☞ 貧血の予防に！  
ビタミンC等が鉄分の吸収を高めてくれます。



# の献立表

平成30年9月発行

八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
玄米ごはん ごま塩 ★椎茸の肉詰めフライ★ かにかまの酢の物 みそ汁 (じゃが芋・いんげん) ♪緑黄色野菜♪	玄米ごはん 鶏肉のねぎ塩炒め 海藻サラダ みそ汁(豆腐・油揚げ) ♪卵 類♪	玄米ごはん ★筑前煮★ ほうれん草の白和え みそ汁 (ふのり・高野豆腐) ♪魚 類♪	玄米ごはん 肉じゃが 大根の甘酢漬け みそ汁 (キャベツ・えのき) ♪乳製品♪	わかめうどん イカカツ ★さつまいもの レモン煮★ ♪肉 類♪	麻婆丼 野菜スティック 果物(オレンジ) わかめスープ ♪魚 類♪
8	9	10	11	12	13
 <b>体育の日</b>	ミートスパゲッティ 大根サラダ 果物(オレンジ) 牛乳 ♪大豆製品♪	玄米ごはん ふりかけ 赤魚の煮付け キャベツの梅肉和え ★さつまいも★ ♪海藻類♪	チキンカレー(玄米) コールスローサラダ 福神漬け オレンジジュース ♪魚 類♪	シュガーロールパン ハンバーグ タラモサラダ ビーフンスープ ♪緑黄色野菜♪	焼きうどん たまごサラダ 果物(キウイ) りんごジュース ♪いも類♪
15	16	17	18	19	20
ロールパン ケチャップマカロニ ほうれん草のごま和え 果物(バナナ) 牛乳 ♪根菜類♪	味噌ラーメン 厚焼き玉子 フルーツ杏仁 ♪いも類♪	豚たま丼(玄米) もやし中華和え 果物(洋梨) みそ汁(わかめ・油揚げ) ♪魚 類♪	<b>お誕生会</b> 玄米ごはん 豚肉のみそ炒め 野菜のピーナッツ和え すまし汁(麩・三つ葉) 焼きいもロールケーキ ♪卵 類♪	二色丼(玄米) モロヘイヤのお浸し 豚汁 ♪乳製品♪	<b>お弁当給食</b> (洋食メニュー) ♪海藻類♪
22	23	24	25	26	27
磯ラーメン 里芋のそぼろ煮 果物(バナナ) ♪緑黄色野菜♪	肉うどん 温野菜 果物(梨) ♪魚 類♪	ドライカレー(玄米) 目玉オムレツ 千切りキャベツ 果物(ベビーパイン) 麦茶 ♪緑黄色野菜♪	ハロウィンメニュー コーンピラフ(玄米) ★栗コロッケ★ フロッコリーサラダ トマトと大豆のスープ パンプキンパバロア ♪卵 類♪	<b>給食なし</b>	バラ焼き丼(玄米) トマトサラダ 果物(グレープフルーツ) もずくスープ ♪根菜類♪

29	30	31
玄米ごはん さばの味噌煮 白菜のおかか和え すまし汁 (しめじ・はんぺん) ♪肉 類♪	玄米ごはん ふりかけ 豆腐ナゲット 和風スパゲッティサラダ みそ汁(大根・人参) ♪卵 類♪	玄米ごはん 麻婆豆腐 餃子 ★きのこスープ★ ♪根菜類♪

10月のお誕生会には、“焼きいもロールケーキ”がつきます。  
 ★のマークは旬の食材を使用した献立です。  
 今月の旬の食材は、かぼちゃ・栗・きのこ・さつまいも・蓮根  
 さんま・里芋などです。また、天候等により献立が変更に  
 なる場合があります。  
 ♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスが良  
 くなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみても  
 いかがでしょうか。

《給食室より》

## お米を見直そう！

お米は私たちの主食であり、日本人の食生活に  
 欠かせないものです。2000年以上も前に外国から  
 伝わってきたと言われてます。多くの食べ物を  
 輸入に頼っている日本ですがお米はほぼ100%に  
 近い自給率を保っています。『米』という字は  
 『八十八』という文字から作られたと言われてます。  
 出来るまでには、“88回もの手間がかかる”という意味です。

みなさんが普段食べているお米は、  
 生産者の方々の手により大切に育てら  
 れたお米です。大事に味わって食べたい  
 ですね。新米が出回る季節となりました。  
 お米の良さを改めて考えてみましょう。



## お米のいいところ

【栄養バランスがいい】

お米は体を動かすためのエネルギー源として必要な炭水化物が  
 豊富です。他にも、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく  
 含まれています。

【腹持ちがいい】

お米は粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。  
 その為、腹持ちがいいです。

【いろいろな料理に合う】

お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華風を  
 問わず、どのようなおかずとも相性がよく、  
 自然と栄養バランスのとれた献立となります。

【噛む力がつく】

パンやめん類に比べて、粒状のお米はたくさん噛むことが必要  
 となります。よく噛むことで、脳にも良い刺激を与えます。

