


令和5年度10月

けんきこ

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
2	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	でんぷん
		ほきフライのレモン風味	ほき	レモン	パン粉 菜種油 砂糖 米粉 小麦粉
		れんこんのきんぴら	豚肉 揚げはんぺん	にんじん れんこん 枝豆 こんにゃく	菜種油 砂糖
3	火	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース セロリ トマト エリンギ にんにく	ルウ 菜種油 砂糖
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油
		ごぼうサラダ	まぐろ	ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり	ごまドレッシング
4	水	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ こんにゃく えのきたけ	砂糖
		まぐろのオーロラ揚げ	まぐろ		砂糖 でんぷん 菜種油 米粉
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	にんじん 切り干し大根 きゅうり	ごま 砂糖
5	木	ミルクロールパン <small>牛乳</small>	牛乳		パン
		クリームスープ	ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも マーガリン 小麦粉 菜種油 バター
		エリンギ入り野菜ソテー	鶏肉	ピーマン 玉ねぎ エリンギ もやし キャベツ にんにく しょうが	菜種油
		みかんゼリーポンチ		パイナップル 黄桃 みかん	砂糖
6	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		里芋のみそ汁	豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	里芋
		コロッケ	大豆	にんじん グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 でんぷん 菜種油
		白菜のおかか煮	油揚げ かつお節	白菜 しめじ	砂糖
10	火	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		ワンタンスープ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 ねぎ しいたけ しょうが	ワンタン ごま油
		ピビンバの具 (肉・卵)	豚肉 卵 大豆 みそ	たけのこ にんにく	砂糖 菜種油
		ピビンバの具 (野菜)		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま ごま油
★ブルーベリークレープ	 豆乳	ブルーベリー	砂糖 米粉 大豆油 でんぷん		
11	水	うどん <small>牛乳</small>	牛乳		うどん
		カレー南蛮	油揚げ かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ ししいたけ	ルウ
		チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 菜種油 でんぷん
		卵の花サラダ	ハム おから	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	砂糖 マヨネーズ
12	木	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		肉じゃが	豚肉 揚げはんぺん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油
		さんまのみぞれ煮	さんま	大根	砂糖 でんぷん
		りんご		りんご	
13	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	
		レバー入りごまつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ	ごま 砂糖 でんぷん 大豆油 小麦粉
		ひじきの炒め煮	揚げはんぺん ひじき 大豆	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油
16	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		のっぺい汁	豆腐	にんじん 大根 ねぎ えのきたけ こんにゃく	里芋 でんぷん
		さばの照り焼き	さば		砂糖 でんぷん
		もやしの大豆和え	鶏肉 大豆	にんじん 小松菜 もやし	砂糖

17日(火)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
17	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ごま油 でんぷん
		ビーフン炒め	まぐろ	キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖 ごま油
		フルーツのミルクゼリー和え	牛乳	黄桃 みかん パイン	砂糖
18	水	大根葉ごはん 牛乳	牛乳		大根葉ごはん
		いりどり	鶏肉 ちくわ 高野豆腐	にんじん 大根 ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん こんにゃく しいたけ	砂糖
		厚焼き卵	卵		砂糖 でんぷん 大豆
		かつおと野菜のごま和え	かつお	小松菜 にんじん 白菜	ごま 砂糖
20	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		さつまい	油揚げ みそ	ごぼう しめじ えのきだけ ねぎ こんにゃく	さつまいも
		愛知県産大葉入りハンバーグの和風ソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 大葉 大根	砂糖 でんぷん 米粉
		切り干し大根の含め煮	豚肉 大豆	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖
24	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		さつまいも入りカレー	豚肉	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	さつまいも 小麦粉 菜種油 砂糖
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	バジル しょうが	オリーブ油
		シーフードサラダ	いか えび	キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング
25	水	中華めん 牛乳	牛乳		めん
		しょうゆとんこつラーメン	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごま油
		愛知県産しそ入り春巻き	鶏肉 大豆	しそ にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉 菜種油
		ひじきの中華和え	まぐろ ひじき	赤ピーマン キャベツ	ごま ごま油 砂糖
26	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		みそおでん	豚肉 生揚げ こんにゃく みそ とうもろこし 揚げはんぺん	大根 こんにゃく	里芋 砂糖
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆 しいたけ	菜種油 砂糖
		みかん		みかん	
27	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん
		栗ごはんの具	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ しいたけ	栗 砂糖
味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		砂糖 小麦粉 植物油		
30	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		鶏団子スープ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しょうが	でんぷん 砂糖
		ホイコーロー	豚肉 みそ	ピーマン 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく	砂糖 でんぷん 菜種油
		大学芋			さつまいも 砂糖 でんぷん 菜種油
31	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	玉ねぎ ごぼう れんこん ねぎ えのきだけ	
		かぼちゃ型ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ かぼちゃ	砂糖
		ケチャップ			
いかと里芋の煮物	いか 揚げはんぺん	さやいんげん	里芋 砂糖		

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

10月10日は「目の愛護デー」です。

10月10日の給食では、ブルーベリークレープを提供予定です。お楽しみに♪

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食卓からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こしやすくなります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品



〈今月の阿久比町産の野菜〉



献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。阿久比町立学校給食センター AGUMOGU (あくもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。