



献立予定表



阿見町学校給食センター〈保育所〉

日	曜	主 食	牛乳	お か ず	献立や食品のメッセージ	家庭で食べてほしい食品	お や つ
1	木	ごはん		豚肉のしょうが焼き かにかまと切り干し大根のサラダ かきたま汁		果実類 海藻類	ぱたぱた焼き ブルーベリータルト
2	金	ごはん		スタミナ焼肉 アルファベットスープ フルーツポンチ	よくかむことで、消化・吸収がよくなったり、虫歯を防いだり、肥満予防の効果があります	豆 類 卵 類	ミニたい焼き (カスタード) 麦茶
5	月	ごはん		★とんかつ じゃがいもそぼろ煮 冬瓜入スープ	66目の愛護デー献立66 毎年10月10日は、目の愛護デーです。10月10日にと定められた理由は、数字の「10」を横に倒すと目に見えることから来ています。近年、スマートフォンやパソコンの普及から子どもたちにも目の健康、視力の重要性を伝える機会となっています。今日の給食には、にんじんのβ-カロテン、卵やぶどうなど、目にうれしい栄養がたくさん入っています。しっかり食べて、目を元気にしましょう！	種実類 小 魚	カスタードプリン 新潟仕込み塩味
6	火	ごはん		ビタミンたっぷりカレー 玉子入り和風サラダ(ドレッシング) ぶどうゼリー		きのご類 魚介類	かたぬきチーズ ソフトサラダせんべい
7	水	中華めん		みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル		いも類 乳 類	原宿ドッグ(メープル) 野菜生活(紫)
8	木	ごはん		白身魚の天井風 ささみと大根のサラダ(ドレッシング) 秋野菜のみそ汁		海藻類 卵 類	冷凍パイ 純米せんべい
9	金	ごはん		鶏の照り焼き のり酢和え 根菜たっぷり汁	7日★★朝日中リクエスト献立★★ 栄養たっぷり!「食べれば元気がわきあがる」 そんなことを考えてつくりました! 本郷小学校からのメッセージです。 このように小学校・中学校からのリクエスト献立は、各学校でいろいろ工夫して考えてってくれています。 毎月楽しみですね。	果実類 きのご類	ココアワッフル 麦茶
13	火	ごはん		ハンバーグ和風ソース 花野菜のごま和え ワンタンスープ		豆 類 小 魚	ブルーベリークレープ おとっと
14	水	ロールパン		フランクフルトソー イタリアンサラダ バターナッツかぼちゃのクリームスープ		いも類 種実類	バナナ きになる野菜 (アプル&キャロット)
15	木	ごはん		さばのみそ煮 ハムともやしの和風サラダ いも煮汁		海藻類 乳 類	チョコプリン ぱたぱた焼き
16	金	ごはん		鶏肉のバーベキューソース 油揚げとキャベツのおかか和え SDGs中華スープ	<SDGs> SDGsの目標の一つに『つくる責任 つかう責任』というのがあります。今日の「SDGs中華スープ」では、大根や人参を皮ごと使用しました。「食品ロス削減」に阿見町の給食でも取り組んでいます。	豆 類 卵 類	クリームパン 麦茶
19	月	わかめごはん		赤魚の西京焼き さつまいもサラダ 鶏ごぼ汁	毎月20日は いばらきおいしおDAY!【減塩の日】 茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の塩分摂取量も全国平均より多いことから、県全体で減塩を進めようと「しお(40)」を半分にするという語呂合わせで20日は減塩の日としています。	緑黄色野菜 果実類	焼きドーナツ(豆乳) ハッピーターン
20	火	ごはん		二色そぼろ ツナサラダ わかめスープ		いも類 小 魚	バナナの スティックケーキ きになる野菜(白ぶどう)
21	水	ソフトめん		豚肉のごまみそつけ汁 たこナゲット(2個) もやしの中華和え		きのご類 海藻類	みかんヨーグルト 星たべよ
22	木	ごはん		ハヤシライス チキンナゲット(2個) フルーツゼリー和え	今年の十三夜は10月23日です。 十三夜は、旧暦の9月13日に見える月のことです。 栗や豆をお供えて、収穫に感謝する風習があり、美しい月を眺めて、秋の実りに感謝しましょう。 23日のデザートにはお月見ゼリーをつけています。	豆 類 魚介類	さつまいもと 栗のタルト 麦茶
23	金	ごはん		★メンチカツ 切り干し大根の煮物 あおさと豆腐のみそ汁		いも類 緑黄色野菜	お月見ゼリー ばかうけ
26	月	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ハムサラダ 秋野菜のコンソメスープ		種実類 海藻類	ガトーショコラ 利尻昆布せんべい
27	火	ごはん		豆腐の中華煮 揚げ餃子(2個) チョレギサラダ		小 魚 乳 類	お米のパパロア 麦茶
28	水	ロールパン		ケチャップ入りオムレツ ジャーマンポテト ミートボール入りシチュー	10月31日はハロウィンです。ヨーロッパから始まったお祭りで、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す行事です。子どもたちは仮装を楽しんだり、お菓子が貰える行事だと思っているかもしれませんね。 ハッピーハロウィン!	魚介類 きのご類	豆乳プリン 星のパフ
29	木	ごはん		ボークカレー りっちゃんサラダ かぼちゃパパロア		豆 類 卵 類	アンパンマン 揚げせんべい ミルージュ
30	金	さくらごはん (茶めし)		★かつおか チンゲンサイの中華和え おけんちゃん(けんちん汁)		果実類 肉 類	クリームワッフル 麦茶

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

※6日のぶどうゼリーは、備蓄のものを使用します。

★ ソース ◎ しょうゆ