



# 給食献立表



令和2年度  
さみどり幼稚園

(主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から持たせてください)

日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
1	木	(十五夜) ごぼうの大和煮 十五夜汁 きなこ団子	ふつう	さといも 米の粉 団子粉 さとう 油	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ かまぼこ きなこ	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ こんにやく はねぎ
今日は十五夜。さみどり幼稚園では、毎年十五夜に合わせて、十五夜汁ときなこ団子を作ります。						
2	金	鶏飯 ミックスひじき	ふつう	さとう 油	牛乳 鶏ささみ たまご ベーコン ひじき 生揚げ	にんじん 干しいたけ はねぎ たけのこ しらたき グリンピース しょうが たくあん漬け
5	月	ホイコーロー いなか汁 りんごのカットゼリー	ふつう	さといも さとう 油 ごま油	牛乳 豚肉 生揚げ 麦みそ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ごぼう だいこん こんにやく りんごゼリー
6	火	♪10月のおたんじょう会♪ チキンライス たまごスープ 菜果サラダ・ブルーベリーゼリー	ふつう	米 さとう 油 片栗粉 水あめ グラニュー糖	牛乳 鶏肉 ロースハム たまご ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース えのきだけ チンゲン菜 きゅうり キャベツ みかん缶 コーン缶 にんにく りんごピューレ ブルーベリー果汁
7	水	肉じゃが しらすとわかめの和え物	ふつう	じゃがいも さとう 油 ごま	牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ しめじ しらたき きゅうり もやし コーン缶 グリンピース
8	木	卵どんぶり 茎わかめのごま炒め バナナ	ふつう	ごま さとう 油 ごま油	牛乳 鶏肉 たまご かまぼこ 茎わかめ しらす干し ちくわ	にんじん たまねぎ 干しいたけ しめじ はねぎ コーン バナナ
9	金	酢鶏 春雨スープ	ふつう	春雨 片栗粉 さとう 油	牛乳 鶏肉 ロースハム	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース チンゲン菜 えのきだけ
12	月	振替休日		<b>11日は第74回大運動会</b>  		
13	火	みそ田楽 のっぺい汁 りんご・ふりかけ	ふつう	さといも さとう 油 片栗粉 小麦粉 ごま	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 生揚げ 麦みそ たまご スキムミルク あおき	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ こんにやく はねぎ しょうが かぼちゃ ほうれんそう りんご
14	水	芋掘り遠足 ※弁当持参です。		  		
15	木	食パン・りんごジャム マカロニグラタン風 ポテトサラダ	ふつう	パン りんごジャム マカロニ じゃがいも 薄力粉 マーガリン 油 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり
16	金	セサミごぼう 豆腐と大根の中華炒め 昆布和え	ふつう	薄力粉 片栗粉 油 ごま さとう	牛乳 豚肉 とうふ ちくわ 塩昆布	ごぼう にんじん だいこん たけのこ チンゲン菜 きくらげ にんにく しょうが はくさい

※おはしやスプーン・フォークは、毎日きれいに洗ったものを忘れないように  
 持ってきましょう  
 ※主食がごはんの日は、献立表の主食の欄を参考にして、白ごはんを家庭から  
 持たせてください  
 ※15日と20日はパンの日、ごはんはいりません  
 6日は園でごはんを準備します



日	曜	献立名	主食	食 品 名		
				熱や力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整える(緑)
19	月	(食育の日) おでん ひじきのごまドレ和え ふりかけ	ふつう	さといも ごま さとう 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 昆布 ひじき たまご スキムミルク あおさ	にんじん だいこん こんにやく きゅうり キャベツ コーン缶 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ
20	火	テーブルパン スパゲティミートソース コロコロサラダ	パン	パン スパゲティ さつまいも さとう 油 マヨネーズ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ロースハム チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり コーン缶 トマトピューレ にんにく
21	水	きのこドリア ジュリアンスープ パイン缶	ふつう	じゃがいも 薄力粉 マーガリン 油	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ ほうれん草 小松菜 キャベツ にんにく パイン缶
22	木	カレーポトフ 大根とツナのサラダ 豆乳カットプリン	ふつう	じゃがいも さつまいも 油 マヨネーズ さとう 水あめ	牛乳 鶏肉 ウインナー ツナ(まぐろ) たまご 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり だいこん
23	金	きびなごの磯辺フライ みそ汁 即席漬け・佃煮	ふつう	じゃがいも 薄力粉 パン粉 でんぷん ごま さとう 油 ごま油	牛乳 きびなご あおさ とうふ わかめ ひじき しらす干し 麦みそ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり はくさい
26	月	ポークカレー スパゲティサラダ	多め	じゃがいも スパゲティ 薄力粉 マーガリン マヨネーズ	牛乳 豚肉 ロースハム たまご	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ りんごピューレ
27	火	レバーの大和煮 ホワイホワタン 白菜のおかか和え・パイン缶	ふつう	春雨 ごま さとう 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚レバー ロースハム たまご かつお節	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ チンゲン菜 はくさい パイン缶
28	水	さつまいものクリーム煮 カリッとベーコンサラダ	ふつう	さつまいも 薄力粉 マーガリン 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ 水菜
29	木	干し大根の卵とじ さつまい りんご	ふつう	さといも さとう 油	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 生揚げ 麦みそ	にんじん 干し大根 干しいたけ しめじ ごぼう だいこん こんにやく はねぎ しょうが りんご
30	金	ハンバーグのケチャップ煮 白菜とマカロニのスープ コーンソテー	ふつう	マカロニ さとう マーガリン 豚脂	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏ささみ	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ チンゲン菜 もやし ほうれん草 コーン缶 にんにく しょうが

### 新米の季節になりました



黄金色に実った稲が穂をたれ、いよいよ稲刈りの時期です。日本の主食である米は各地で栽培されています。みなさんの周りでもお米を作っているところがあると思います。鹿児島では「こしひかり」や「ひのひかり」、「なつほのか」、「あきほなみ」という品種が多く作られているようです。

米はご飯で食べるほかに、いろいろな製品に加工されています。たとえば・・・もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、ビーフン、酒、酢、みりんなどのほか、パンやアイスクリームも加工されています。最近では、食品以外に化粧水や石けん、入浴剤なども作られているようです。