

日/曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2日 (月)	焼きししゃも 根菜みそマヨサラダ ・ 厚揚げのみそ汁	牛乳 柿 青のり小魚	ごはん、マヨネーズ	牛乳、ししゃも、生揚げ、白みそ、魚肉ソーセージ、青のり小魚	かき、キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン(冷凍)	こしょう	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 499 mg 塩分 1.3 g
16日 (月)	★カミカミ献立						
4日 (水)	四色ごはん 塩昆布和え ・ 夕顔のみそ汁	クリームチーズ和え *四色ごはんは、鶏そぼろ、卵、桜でんぶ、青のりです	ごはん、砂糖	鶏ひき肉、卵、牛乳、クリームチーズ、油揚げ、白みそ、生クリーム、でんぶ、ごま	バナナ、キャベツ、夕顔、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、あおのり、フルーツミックス	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 123 mg 塩分 1.6 g
19日 (木)							
5日 (木)	ポテトミートグラタン マロニーサラダ ・ 凍り豆腐のスープ	ブルーチェピーチ おせんべい *3日が雨天で遠足が延期になった場合は5日の献立になります	ごはん、じゃがいも、マロニー、砂糖、油、フルーチェ	牛乳、ピザ用チーズ、凍り豆腐、バター、ミートソース	たまねぎ、みかん缶、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、レモン果汁	酢、コンソメ、中濃ソース、パセリ粉、食塩、白こしょう、こしょう	エネルギー 557 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 164 mg 塩分 1.9 g
20日 (金)	★遠足予備日						
10日 (火)	スプレーナナポリターナ サルサクリオラ ロクロスープ	牛乳 アルファホールクッキー *アルゼンチンではどんな料理が食べられているかな?	ごはん、さつまいも、コーンスターチ、小麦粉、パン粉、砂糖、オリーブ油、油、揚げせんべい	牛乳、鶏むね肉、バター、いんげんまめ(ゆで)、卵	トマト、たまねぎ、レタス、トマトピューレ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、レモン果汁	酢、ウスターソース、酒、コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう	エネルギー 700 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.4 g カルシウム 221 mg 塩分 1.7 g
	★アルゼンチンの料理						
11日 (水)	地場産カレー 小谷漬け ・ 海草サラダ	ミルクココア バナナ *カレーの具材は年長さんが切ってくれます	ごはん、じゃがいも、砂糖、ごま油、油、ココア	牛乳、豚肉(肩)	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、小谷漬け、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、かんてん、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢、中濃ソース、ケチャップ、チャツネ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 233 mg 塩分 2.3 g
23日 (月)	★年長児カレー作り						
12日 (木)	がんもどきのきのこあんかけ マンナンサラダ ・ 大根のみそ汁	牛乳 大学芋	ごはん、さつまいも、しらたき、砂糖、油、片栗粉	牛乳、がんもどき、ツナ水煮、白みそ、ごま	だいこん、もやし、にんじん、しめじ、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん、酢	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 361 mg 塩分 1.7 g
26日 (木)							
13日 (金)	鮭のもみじ焼き ほうれん草としめじのごまみそ和え ・ チンゲン菜のかき玉スープ	キラキラゼリー	ごはん、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、かんてんばばゼリーの素	さけ、ヨーグルト(無糖)、卵、白みそ、すりごま	にんじん、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 138 mg 塩分 1.7 g
27日 (金)							
17日 (火)	ほうれん草のキッシュ ニース風サラダ ビシソワーズ	牛乳 ミニシュークリーム *ラグビーワールドカップの開催国の料理です	ごはん、じゃがいも、オリーブ油、ミニシュークリーム	牛乳、卵、生クリーム、ピザ用チーズ、ベーコン、バター	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、サニーレタス、きゅうり、赤たまねぎ、黄ピーマン、にんじん	りんご酢、洋風スープ、食塩、おろしにんにく、白こしょう、こしょう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 26.6 g カルシウム 305 mg 塩分 1.2 g
	★フランスの料理						
18日 (水)	栗ごはん あじの塩焼き 糸瓜のフルーツなます なめこ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 小芋の塩ゆで *栗、糸瓜、なめこ等、秋の小谷の食材が豊富です	じゃがいも、米、もち米、砂糖	牛乳、あじ、木綿豆腐、くりの甘露煮、白みそ	糸瓜、みかん缶、パイン缶、なめこ、りんご、きゅうり、ねぎ	りんご酢、食塩、しょうゆ、酒	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 235 mg 塩分 1.6 g
	★お誕生日会						
24日 (火)	ポテトコロッケ 千キャベツ プチトマト けんちん汁 ★お誕生日会	牛乳 バナナの豆乳ケーキ *園児の収穫したじゃがいもでコロッケを作ります	ごはん、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、調製豆乳、卵	キャベツ、だいこん、ミニトマト、バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、レモン果汁	中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 671 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 264 mg 塩分 1.2 g

25日 (水)	スパゲティ-ミートソース 白菜とりんごのサラダ わかめスープ ★ごはんはいりません	牛乳 ツナサンド	スパゲティ、 ロールパン、マヨ ネーズ、油	牛乳、豚ひき 肉、ツナ油漬 缶、粉チーズ、 ミートソース	たまねぎ、はく さい、りんご、に んじん、ホール トマト缶詰、きゅ うり、カットわか め	ケチャップ、 酢、洋風スー プ、しょうゆ、食 塩、パセリ粉、 白こしょう、こ しょう	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.8 g カルシウム 263 mg 塩分 2.3 g
30日 (月)	里芋の肉みそがらめ キャベツの梅和え ふのすまし汁	牛乳 ずんだ餅	ごはん、さといも (冷凍)、白玉団 子、砂糖、焼ふ、 油	牛乳、豚ひき 肉、コンデンス ミルク、白みそ	キャベツ、にん じん、きゅうり、 えだまめ(冷 凍)、たまねぎ、 こまつな、えの きたけ、にら、う めずし	しょうゆ、みり ん、酒、おろし にんにく、おろ ししょうが、食塩	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 273 mg 塩分 1.6 g
31日 (火)	ウィンナーとチーズの春巻き ブロッコリーの青じそサラダ 大根スープ	ハロウィンデザート ハッピーターン	ごはん、春巻き の皮、油、ごま 油、ハロウィンデ ザート、ハッピー ターン	ウィンナー、 チーズ	だいこん、ブ ロッコリー、キャ ベツ、はくさい、 にんじん、きゅう り、かぼちゃ、 コーン缶	ノンオイル和風 ドレッシング、 洋風スープ、 酒、しょうゆ、食 塩、こしょう	エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 135 mg 塩分 1.9 g

ビシソワーズ



材料(4人分)

じゃがいも	240g	生クリーム	40cc
玉ねぎ	60g	塩	少々
水	200cc	こしょう	少々
牛乳	120cc	粉末スープの素	4g
バター	8g	パセリ	少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切る。玉ねぎは皮をむき、半分に切り、1cm幅に切る。
- ②鍋に①と分量の水を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら汁ごとミキサーにかけてなめらかにする。
- ④③を再び鍋に移し、牛乳、生クリーム、バター、粉末がらスープの素を加えて火にかけ、塩こしょうで味を整える。仕上げに刻んだパセリを散らして出来上がり。

ビシソワーズとは冷たいじゃがいものポタージュスープですが、温かくしてもおいしくいただけます。材料をミキサーにかけて滑らかにするところがポイントです。今回は上にパセリを載せましたが、クルトンを載せてもいいです。

●●●ラグビーワールドカップにちなんで●●●



アルゼンチンの料理

主菜:「スプレーマナポリターナ」 スプレーナとは鶏肉を揚げたカツ、ナポリターナとは、トマトで作ったソースのこと。

副菜:「サルサクリオラ」 刻んだトマトや玉ねぎ、ピーマン等をオリーブオイルや酢で味付けたもの。

汁もの:「ロクロスープ」 ロクロとは豆、とうもろこし、芋等を煮込んだシチューのようなもの。

おやつ:「アルファホール」 柔らかいクッキーにキャラメルソースを挟んだもの。給食ではクッキーのみを作って提供します。

開催国フランスの料理

主菜:「キッシュ」 炒めたベーコンや野菜を卵と生クリームを混ぜて焼いた料理。

副菜:「ニース風サラダ」 フランスのニース地方の郷土料理で、味付けはオリーブオイルと酢、にんにくが入るところが特徴です。

汁もの:「ビシソワーズ」 じゃがいもを使った冷製のスープのこと。考案した方がフランスのビシーと言う町の出身だったことからこの名前がついたとのこと。

*10月もラグビーワールドカップが行われます。引き続き応援しましょう。



味覚の秋、食欲の秋と言われるように秋は新米、さんま等の魚、さつまいもや里芋等の芋類、きのこ、大根、栗、柿やりんご等の果物等、おいしいものがいっぱいです。旬の食べ物は一番おいしく、又栄養もあります。収穫の時期だからこそ、食べ物に感謝して食べることを家庭でも話題にしましょう。