平成30年10月 献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼　食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
1 15 29	月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタス のっぺい汁	牛乳 キウイ	スキムミルク かぼちゃと豆腐の 米粉ケーキ	牛乳 白身魚 米みそ 鶏肉 煮干しだし 脱脂粉乳 木綿豆腐 豆乳	精白米 麦 すりごま 植物油 さといも 片栗粉 米粉 砂糖(三温糖)	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ ﾚﾀｽ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 生しいたけ 青ねぎ かぼちゃ
16 30	火	麦ごはん わかめスープ 高野豆腐の卵とじ 柿なます	牛乳 みかん	スキムミルク クラッカー バナナ	牛乳 塩わかめ 鳥がらだし 豚ひき肉 鶏卵 高野豆腐 煮干しだし 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) すりごま クラッカー	みかん たまねぎ はくさい にんじん 乾しいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ かぶ かき ﾊﾞﾅﾅ
3 22	水 月	パン マカロニグラタン トマト コンソメスープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク 小松菜とﾌﾟﾙｰﾝの ﾏﾌｨﾝ	牛乳 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ 脱脂粉乳 鳥がらだし 粉ﾁｰｽﾞ えび	ﾊﾟﾝ ﾏｶﾛﾆ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 植物油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) たまねぎ にんじん しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾄﾏﾄ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ｺｰﾝ，ﾎｰﾙ(缶) 干しﾌﾟﾙｰﾝ こまつな
4 18	木	麦ごはん 納豆の天ぷら サラダ菜 野菜スープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク なし かりんとう	牛乳 納豆 あおのり 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 豆乳	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 かりんとう	にんじん ｻﾗﾀﾞな ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ ｾﾛﾘｰ ﾊﾟｾﾘ なし
5 19	金	麦ごはん 清汁 魚の天火焼き チンゲン菜の中華風和え物	牛乳 黄桃缶	豆乳 大学いも	牛乳 木綿豆腐 かつお 昆布だし さば 粉ﾁｰｽﾞ ｺﾝｿﾒ 豆乳	精白米 麦 小麦粉 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) すりごま さつまいも 揚げ油 黒ごま	もも(缶) えのきたけ 青ねぎ たまねぎ ﾄﾏﾄ にんにく ﾊﾟｾﾘ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ もやし しめじ
6 20	土	チャンポン ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鳥がらだし 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	中華めん 中華ｽｰﾌﾟの素 ごま油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾊﾞﾅﾅ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ もやし にんじん きくらげ 青ねぎ しょうが
9 23	火	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ 彩りきんぴら 清汁	牛乳 みかん	スキムミルク バスブーサ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かつおだし 豚ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵 昆布だし 塩わかめ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	精白米 麦 砂糖(三温糖) 片栗粉 ごま油 すりごま 小麦粉 ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 無塩ﾊﾞﾀｰ	みかん にんじん 乾しいたけ 青ねぎ 黄ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ ﾋﾟｰﾏﾝ たまねぎ ﾚﾓﾝ
10 24	水	麦ごはん 清汁 鳴門煮 もやしのごま和え	牛乳 なし	スキムミルク かき あられ	牛乳 煮干しだし 牛肉 いか 厚揚げ 野菜昆布 竹輪 脱脂粉乳	精白米 麦 白玉ふ じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) すりごま あられ	なし 生しいたけ 青ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが もやし きゅうり かき
11 25	木	さといもごはん 青身魚の元気揚げ トマト きのこのかき玉汁	牛乳 チーズ	豆乳 りんごのトースト	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鶏肉 油揚げ 魚 鶏卵 かつお 昆布だし 豆乳	精白米 麦 さといも 植物油 黒ごま 小麦粉 揚げ油 片栗粉 ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ用ﾊﾟﾝ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖(三温糖)	ごぼう にんじん しょうが しそ葉 ﾄﾏﾄ 生しいたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ りんご
2 26	火 金	麦ごはん みそ汁 はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 牛ひき肉 絹ごし豆腐 脱脂粉乳	精白米 麦 はるさめ 植物油 砂糖(三温糖) さつまいも すりごま 小麦粉 黒砂糖	ﾊﾞﾅﾅ だいこん たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん 青ねぎ しょうが しめじ みつば
13 27	土	カレーうどん なし	牛乳 黄桃缶	牛乳 カステラ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 かつお 昆布だし	干しうどん 植物油 ｶﾚｰﾙｳ ｶｽﾃﾗ	もも(缶) たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ しょうが ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ なし
17 31	水	パン 鶏肉と南瓜のｶﾚｰｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ひじきの和風サラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごとチーズの ケーキ	牛乳 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 かまぼこ 鶏卵 ひじき かつおだし チーズ	せんべい ﾊﾟﾝ 植物油 ﾊﾞﾀｰ 小麦粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖(三温糖) すりごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん ｾﾛﾘｰ きゅうり りんご
12	金	シーチキンごはん　相性汁 豆腐ハンバーグきのこソース 白菜おかかチーズ和え サラダ菜　ミニトマト　柿	牛乳 せんべい	りんごジュース ドーナツ	牛乳 ツナ缶 木綿豆腐 鶏卵 チーズ かつお節 鶏肉 ベーコン みそ	精白米 さつまいも ﾊﾟﾝ粉 砂糖(三温糖) 片栗粉 小麦粉 植物油 揚げ油 粉糖 せんべい りんごジュース	にんじん たまねぎ しらたき 柿 だいこん まいたけ えのきたけ 青ねぎ 白菜 ｻﾗﾀﾞな ミニトマト

新米の季節になりました！

秋になると、黄金色にそまった田んぼでは、お米の収穫時期を迎えます。
「米」と言う字を分解すると「八十八」と分けることができ、お米作りには八十八の手間がかかると言われます。
土づくりから、種まき、苗を育て、水を張った土の表面を平らにするしろかき、田植え、水や肥料の調節をしたり、病気や害虫から稲を守るために、農薬をまいたりします。田んぼの稲が黄金色になったら、稲刈りをして、収穫した穂先のみを乾燥させて、玄米になり、出荷されます。
米の品種は300種もあるそうです。人気があるのは、ほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は水分が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

＜福岡県産のお米＞

夢つくし：光沢と粘りがあり、味も良い。
ひのひかり：適度な粘りと、噛むほどに甘みが増す。
元気つくし：「うまい×３（炊き立てうまい、冷めてもうまい、春夏秋冬いつでもうまい）が特徴のお米

お米クイズ

①一本の苗には、何粒くらいのお米が実るでしょうか？
②おにぎり一個(100g)のお米は何粒あるでしょうか？

答え①・・・穂の大きさや品種によってばらつきはありますが、一本の穂にはおおよそ100～200粒のもみが実ります。
答え②・・・約2000粒です。
お米に感謝して残さず食べましょうね！

食育　4日　梅組
18日　薔薇組
誕生会　12日