10月の給食だより

食欲の秋の到来ですね。新米や旬の食材も豊富です。 感謝していただきたいですね。

"中秋の名月" 1年で1番きれいな満月です。

すすきや秋の七草、お月見団子をお供えし、お月見しましょう! 園のおやつは"お月見団子風のスイートポテト"です。

		741/午10万 めはんりに17休月園			
1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
ご飯・鶏の葛煮・ほうれん草の納豆和え	ご飯・鮭のしそ焼き・切干し大根の煮物	じゃこ入り炊込みご飯・千草焼・かぼちゃ煮	ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(きゃべつ)		
みそ汁(かぼちゃ)	豆乳みそ汁(厚揚げ)	みそ汁(小松菜)			
☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ	☆ 精白米		
☆ 鶏もも肉	☆ 鮭 青じそ	☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん	☆ 納豆		
☆ 納豆 ほうれん草 人参	☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん	☆ かぼちゃ	☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん		
☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳	☆ こまつな 玉ねぎ 人参	☆ キャベツ 人参 玉ねぎ		
胡麻きなこクッキー・牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳	バナナケーキ・牛乳	小魚・バナナ・牛乳		
☆ ごま キな粉 ホットケーキ粉 仕到	◇ 魅力坐 ハナケ むわかめ	소 パナナ 포짜 '트피	☆ ことないわしま工!		

今和7年10日 めげきのにわ保育周

きれいなお月様がみられますように・・・		☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳	☆ 精白米 ツナ缶 乾わかめ		☆ うるめいわし丸干し
		☆牛乳	☆牛乳	☆牛乳	☆ バナナ ☆牛乳
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ	さつまいもごはん・白身魚のマヨ味噌焼	ご飯・豚肉ときのこの炒め物・ベイクドじゃ	ご飯・鮭のコーン焼・ひじきサラダ	キヌアご飯・高野のから揚げ	けんちんうどん・かぼちゃのそぼろ煮
わかめスープ	小松菜のおひたし・けんちん汁	かきたま汁	ミルクスープ(白菜)	ブロッコリーのおかか和え・豚汁	小松菜のじゃこ和え
☆ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白シ	★☆ 精白米 さつまいも	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米 キヌア	☆ うどん 人参 大根 豆腐 ねぎ
カレールウ 牛乳 キヌア	☆ メルルーサ	☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ	☆ 鮭 コーンクリーム	☆ 高野豆腐	☆ かぼちゃ ぶたひき肉
☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参	☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	☆ じゃがいも あおのり	☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ごま	☆ ブロッコリー 人参 かつお節	☆ こまつな 人参 しらす干し
☆ 乾わかめ 玉ねぎ 人参	☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ	☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐	☆ はくさい 人参 生しいたけ 牛乳	☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 こねぎ	
お月見スイートポテト・牛乳	ジャコチーズパン・牛乳	野菜チップ・牛乳	納豆餃子・牛乳	きな粉サンド・牛乳	わかめおにぎり・牛乳
☆ さつまいも バター	☆ 食パン しらす干し チーズ	☆ じゃがいも かぼちゃ	☆ ぎょうざの皮 納豆	☆ 食パン きな粉 牛乳	☆ 精白米 乾わかめ ごま
☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ 牛乳
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
	牛丼・蓮根の土佐煮	アマランサスご飯・厚揚げの生姜煮	ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(みずな)	ご飯・かれいの照焼・小松菜のおひたし	親子丼ぶり・ブロッコリーサラダ
	豆乳みそ汁(かぼちゃ)	コロコロ 野菜サラダ・みそ汁(小松菜)		みそ汁(じゃがいも)	みそ汁(わかめ)
	☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米	☆ アマランサス 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米
┃ スポーツの日	☆ れんこん かつお節	☆ 厚揚げ しょうが ねぎ	☆ 納豆		☆ ブロッコリー 人参
	☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま	☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ	☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ
		☆ こまつな 人参 玉ねぎ	☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	
	小魚・バナナ・牛乳	ゴマラスク・牛乳	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳	チーズ・お麩のスナック・牛乳	お菓子・バナナ・牛乳
	☆ うるめいわし丸干し	☆ 食パン ごま きな粉 バター	☆ 豆乳 オレンジジュース ゼラチン		☆ お菓子
	☆ バナナ ☆牛乳	☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ 麩 バター きな粉 ☆牛乳	☆ バナナ ☆牛乳
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
キヌアご飯・ポークビーンズ・ベイクドじゃた	きのこご飯・さんまの蒲焼・大根のじゃこ炒	焼きうどん・蓮根きんぴら・みそ汁(里芋)	ご飯・チキンカツ・玉子サラダ	ご飯・鮭のマヨ味噌焼き・納豆のハリハリ和	わかめごはん・厚揚げ煮・きゃべつの胡麻和え
ミルクスープ(かぶ)	かきたま汁		みそ汁(小松菜)	豆乳みそ汁(かぼちゃ)	豚汁
☆ 精白米 キヌア	☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参	☆ うどん 豚肉 キャベツ 人参	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米 わかめ
☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ	☆ さんま 薄力粉	もやし ピーマン 焼きのり	☆ 鶏むね肉 生パン粉		☆ 厚揚げ
☆ じゃがいも あおのり	☆ 大根 人参 しらす干し	☆ れんこん 人参 ごま	☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参		☆ キャベツ 人参 いりごま
☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳	☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐	☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	☆ こまつな 人参 玉ねぎ	☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ
豆乳パンケーキ・牛乳	芋餅(しょうゆ)・牛乳	おかかチーズおにぎり・牛乳	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳	マカロニきなこ・プルーン・牛乳	チーズ・お菓子・牛乳
☆ 豆乳 ホットケーキ粉 きな粉	☆ じゃがいも	☆ 精白米 チーズ かつお節	☆ 豆腐 米粉 ほうれん草 ごま	☆ マカロニ きな粉	☆ チーズ
☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ 牛乳	☆ プルーン ☆牛乳	☆ お菓子 ☆牛乳
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ご飯・肉豆腐・ひじき煮・みそ汁(里芋)	ご飯・健康ふりかけ・鯖の味噌マヨ焼き	ご飯・鶏肉の塩麹焼き	ご飯・赤魚の煮付け・キャベツの塩昆布和え		
	ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁(かぶ)	ほうれん草のツナマヨあえ・もずくの玉子スー		コーンサラダ	
☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ 精白米	☆ ロールパン	
☆ 牛肉 豆腐 玉ねぎ 長ねぎ	☆ ツナ缶 あおのり	☆ 鶏もも肉 ねぎ	☆ あかうお	☆ 鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参	
☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 さやいんげん	☆さば	☆ ほうれん草 人参 ツナ缶	☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま	シチュールウ 牛乳	
☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参	☆ ブロッコリー 人参 ごま	☆ 鶏卵 もずく 人参 玉ねぎ	☆ えのきたけ 豆腐 乾わかめ 玉ねぎ 人参	☆ コーンキャベツ 人参	

さつま芋

きな粉バナナヨーグルト

☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ

☆ かぶ 人参 玉ねぎ オートミールクッキー・牛乳

☆ 牛乳

☆ オートミール 薄力粉 バター

さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター

☆ 牛乳

安納芋にシルクスイート、紅はるかなどなど、今は多くの種類が出回っていて 食べ比べも楽しいですね。天気の良い日にお日様に当てると甘みが増しますより



バナナ・お菓子・牛乳

☆牛乳

☆ バナナ

☆ お菓子

蓮根 (れんこん)

かぼちゃのケーキ・牛乳

☆ かぼちゃ ホットケーキ粉 牛乳

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、免疫力アップに良い食材です。 毎年シャキシャキ食感のきんぴらが子ども達に人気です。