



10月の給食だより

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、秋刀魚、ぶどう、栗、梨など美味しい食べ物がたくさん出回る

時期です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。保育園でも但馬で収穫された新米を10月から使用しています。



6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
ご飯・タコライス・ブロッコリーのナムル もやしスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトホール缶詰 ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん ごま ごま油 ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・さつまいも団子 ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 普通牛乳		ご飯・鮭のピザ風焼・小松菜と厚揚げのお浸し クリームシチュー(白菜) ☆ 精白米 ☆ 鮭 青ピーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ チーズ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 生揚げ ☆ 人参玉ねぎ 白菜 ほうれん草 シチュールウ 牛乳・ココアラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン バター ピュアココア		ご飯・きつね卵丼・小松菜のごま和え みそ汁(厚揚げ)・バナナ ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 油揚げ 鶏卵 みつば ☆ こまつな ごま もやし キャベツ 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 大根 厚揚げ ねぎ ☆ バナナ 牛乳・メロンパン風クッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス		ご飯・甘酢肉団子・ほうれん草とツナの和え 中華スープ・牛乳 ☆ 精白米 ☆ 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ にんじん ☆ にんじん キャベツ ほうれん草 ツナ缶 もやし ☆ 人参 玉ねぎ もやし えのき ねぎ お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ フルーチェ 普通牛乳		ご飯・のり塩唐揚げ・ポテトサラダ すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 あおさ ☆ じゃがいも にんじん マヨネーズ ツナ缶 ☆ キャベツ ☆ にんじん たまねぎ 切干しだいこん ねぎ 豆腐 牛乳・きなこクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 薄力粉 バター		ゆかりごはん・ナポリタンスパゲティ じゃがいもとツナの煮物・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ スパゲティ たまねぎ にんじん トマトケチャップ ビーマン ぶたひき肉 ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ缶 ☆ 牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天	
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
スポーツの日		ご飯・豚肉ビビンバ・かぼちゃのオープン焼き すまし汁(大根) ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 もやし にんじん ピーマン たれ ごま ☆ かぼちゃ チーズ ☆ にんじん たまねぎ だいこん こまつな 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい		ご飯・カレーのポテトチーズ焼き ひじきサラダ・かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ まがれい じゃがいも チーズ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき ☆ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 豆乳 牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン		ご飯・あんかけぎせいどうふ 切干し大根の煮物・みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 乾ひじき ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ 牛乳・じゃこゆかりおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 煮干し		ご飯・鯖の照りマヨ焼き・納豆 ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば ☆ ブロッコリー かつお節 キャベツ にんじん ☆ たまねぎ こまつな にんじん 豆腐 牛乳・ツナマヨトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン ツナ缶		 運動会の為希望保育給食なし	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
ご飯・秋野菜のポークカレー ブロッコリーサラダ・みそ汁(白菜)・牛乳 ☆ 精白米 ☆ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ さつまいも しめじ ☆ カレールウ ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ツナ缶 ☆ 人参 玉ねぎ 豆腐 白菜 ねぎ お茶・梅ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト		ご飯・鮭のみそ焼き・ひじき入りいり豆腐 すまし汁(ほうれん草) ☆ 精白米 ☆ 鮭 ☆ 豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 切干しだいこん ☆ ほうれん草 牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天		ご飯・鶏肉のから揚げ・酢の物・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 しょうが ☆ きくらげ にんじん キャベツ もやし ☆ こまつな ごま もやし キャベツ 白菜 白ねぎ 牛乳・さつまいも蒸しはん ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも ホットケーキミックス		ご飯・カレーのチリソース さつまいものバターソテー・春雨スープ ☆ 精白米 ☆ まがれい 片栗粉 トマトケチャップ 長ねぎ ☆ さつまいも バター ☆ はるさめ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー		ご飯・親子丼・ほうれん草のごま和え みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 鶏卵 にんじん たまねぎ みつば ☆ キャベツ もやし ほうれん草 にんじん ごま ☆ 人参 玉ねぎ さつまいも ねぎ 牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ 麩 ☆ バナナ		ご飯・豚のしょうが煮・おかか和え みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん ☆ かつお節 キャベツ にんじん ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス	
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)			
ご飯・八宝菜・バイクドじゃが・中華スープ 牛乳 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ☆ ごま油 ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 豆腐 こまつな ヤクルト・さつまいもモンブラン ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ホットケーキミックス さつまいも 生クリーム		ご飯・豆腐のミートソースグラタン 切り干し大根のサラダ・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 豆腐 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン ☆ トマトホール缶詰 チーズ じゃがいも ☆ 切干しだいこん にんじん ツナ缶 きゃべつ ☆ 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 牛乳・バナナ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 小魚		ご飯・鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋のカレーソテー・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鮭 にんじん たまねぎ バセリ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン 牛ひき肉 ☆ 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 豆乳 牛乳・オレンジ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ チーズ		わかめごはん・厚揚げと大根のそぼろ煮 和風きのこスパゲッティ ☆ 精白米 わかめ ☆ 生揚げ だいこん たまねぎ にんじん いんげん ☆ ぶたひき肉 ☆ スパゲティ たまねぎ えのきたけ ☆ ばなしめじ にんじん お茶・コーンフレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク プレーンヨーグルト		ご飯・鯖のごま焼き・大根とツナの煮物 かきたま汁・納豆 ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ だいこん にんじん ツナ缶 ☆ にんじん たまねぎ 豆腐 鶏卵 ねぎ 牛乳・かぼちゃクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 かぼちゃ バター			

10月10日は目の愛護デー

子どもの頃は目が最も育つ時期。
元気で健康な目を保つためにはきちんと栄養を
摂ることが必要です。この日を機会に子どもたちの
「目」の健康を改めて見直してみましょう。

- ★**ビタミンA**【目の疲れや乾燥を防ぐ】緑黄色野菜、レバー、卵黄
- ★**ビタミンB群**【視力低下予防】豚肉、卵、胡麻、豆腐
- ★**ビタミンC**【目の充血や疲れを防ぐ】緑黄色野菜、果物、芋類
- ★**DHA**【視覚の情報伝達に働く】いわし、秋刀魚、さば など



お月見

お月見は「十五夜」「中秋の名月」とも言われ、1年で最もきれいな満月を見ることができる日だと言われています。お月見に欠かせない月見団子は、お米の収穫時期に重なっていたことから収穫に感謝することと豊作の願いが込められています。今年は10月6日が十五夜です。その日のおやつはお月見のさつまいも団子を提供する予定です。



