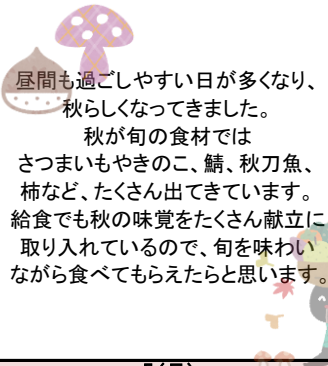


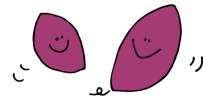
10月の 給食だより

令和 8 年 1 0 月 枚田みのり保育園



屋間も過ごしやすい日が多くなり、秋らしくなってきました。
秋が旬の食材ではさつまいもやきのこ、鯖、秋刀魚、柿など、たくさん出てきています。
給食でも秋の味覚をたくさん献立に取り入れているので、旬を味わいながら食べてもらえたらと思います。

旬の食材を食べよう！さつまいも



さつまいもは食物繊維が豊富です。さらにヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。ビタミンCも多く含まれていて、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、カリウム、カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンB1、B2なども豊富に含まれています。さつまいもは「70℃前後」で「ゆっくり」加熱すると甘みを最大限に引き出すことができます。時間があれば、蒸し器やオーブンで加熱すれば、甘くてホクホクなさつまいもを味わえます。今月はおやつなどにたくさんさつまいもを使っています。お楽しみに♡

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(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 いりごま ごま油 ☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな	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 鶏がらだし 片栗粉 あおさ なたね油 ☆ じゃがいも にんじん マヨネーズ ツナ キャベツ ☆ にんじん たまねぎ 切干しいんこ 青ねぎ 木綿豆腐	ご飯・鮭のピザ風焼・小松菜と厚揚げのお浸し 秋野菜のシチュー ☆ 精白米 ☆ さけ 青ピーマン たまねぎ にんじん ケチャップ チーズ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 生揚げ ☆ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ほうれん草 牛乳 ルウ	ご飯・豚玉井・小松菜のごま和え みそ汁(さつまいも)・バナナ ☆ 精白米 ☆ バナナ ☆ ぶたもも 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸みつば ☆ こまつな いりごま しょうがもやし キャベツ にんじん ☆ にんじん たまねぎ さつまいも 青ねぎ 淡色辛みそ	ご飯・さんまの蒲焼・かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐)・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ さんま 片栗粉 ☆ かぼちゃ 鶏ひき肉 ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな 淡色辛みそ ☆ 煮干し あおさ ゆめいりごま	ご飯・チキンカレー・コールスローサラダ みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも にんじん たまねぎ じゃがいも ルウ ☆ キャベツ きゅうり にんじん マヨネーズ ☆ 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 青ねぎ
牛乳・さつまいも団子 ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 砂糖 普通牛乳 きなこ	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ビュアココア	牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	牛乳・ごまわかめおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ いりごま	牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
スポーツの日	ご飯・カレイのチリソース 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 有塩バター 砂糖 ☆ 緑豆はるさめ にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・きつね卵丼・きゃべつとじゃこの和え物 みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 油揚げ 鶏卵 糸みつば ☆ キャベツ にんじん しらす干し りょうとうもやし ごま ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 青ねぎ 淡色辛みそ	ご飯・鮭のごまみそ焼き ひじき入りいり豆腐・すまし汁(大根) ☆ 精白米 ☆ さけ 淡色辛みそ 砂糖 ごま ☆ ひじき 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ ☆ にんじん たまねぎ だいこん こまつな	ご飯・豚肉ピピンバ かぼちゃのオープン焼き・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 もやし にんじん 青ピーマン たれ ☆ かぼちゃ チーズ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 鶏卵 青ねぎ	ふれあい♡ 運動あそびDAY 給食なし
	お茶・苺ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	牛乳・バナナ・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ チーズ	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 グラニュー糖 有塩バター	牛乳・さつまいもクリームどらやき ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス はちみつ さつまいも 牛乳	
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯・納豆・さばの塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば 米こうじ ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん かつお節 ☆ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	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 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ごま ☆ にんじん たまねぎ さつまいも 青ねぎ 淡色辛みそ	ご飯・鶏肉のから揚げ・マカロニサラダ けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも おろししょうが 片栗粉 なたね油 ☆ マカロニ・スパゲティ キャベツ にんじん きゅうり マヨ ☆ だいこん にんじん はくさい ごぼう 豆腐 青ねぎ	ご飯・カレイ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 マヨネーズ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん 豆乳	ご飯・八宝菜・ペイコドじゃが すまし汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも 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 ☆ えのきたけ たまねぎ にんじん 切干しいんこ 木綿豆腐	ナポリタンスパゲティ・すまし汁(豆腐) じゃがいもとツナの煮物・みかん ☆ マカロニ・スパゲティ たまねぎ にんじん ☆ 青ピーマン ぶたひき肉 トマトケチャップ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ ☆ みかん
牛乳・ツナマヨトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン ツナ マヨネーズ	牛乳・カルピスゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰 粉寒天	牛乳・さつまいも蒸しぱん ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス さつまいも	牛乳・みかん・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆ 小魚 いりごま	牛乳・鮭のおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 さけ いりごま	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(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) ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ さつまいも ぶなしめじ 蒸し大豆 カレールウ ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ツナ マヨ ☆ はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ 豆腐 淡色辛みそ	ご飯・鮭のコーンマヨ焼き じゃがいものカレーソテー・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけ コーン缶詰 クリーム マヨネーズ ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 青ピーマン 牛ひき肉 カレー粉 ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん 豆乳	ご飯・すき焼き風煮 和風きのこスパゲティ・卵スープ ☆ 精白米 ☆ 牛もも 生揚げ はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ ☆ えのきたけ ぶなしめじ マカロニ・スパゲティ にんじん たまねぎ ツナ ☆ にんじん たまねぎ こまつな 鶏卵	炊き込みご飯・鯖のごま焼き・おから炒り煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ごぼう にんじん 乾ひじき 切干しいんこ まぐろ油漬缶詰 ☆ さば ごま ☆ おから ごぼう にんじん 青ねぎ 焼き竹輪 ☆ こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん	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・白菜のとろろスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトホール缶詰 プロセスチーズ じゃがいも ☆ 切干しいんこ にんじん キャベツ ツナ マヨネーズ ☆ はくさい たまねぎ にんじん こまつな	ご飯・スタミナ丼・粉ふきいも みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ ぶたかた さやいんげん ☆ じゃがいも あおさ ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ
お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バナナ みかん缶詰	牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター レモン 砂糖	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 砂糖	牛乳・バナナ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ マカロニ きなこ	牛乳・かぼちゃクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 くりかぼちゃ 有塩バター	牛乳・コーンフレークケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス コーンフレーク

