



10月の給食だより

“食欲の秋”新米や旬の食物も豊富です！

保育園でも旬のさつまいもや果物、きのこ類など多く

メニューに取り入れています。

季節を感じられる食卓・・・素敵ですね。

園庭でたくさん
姫りんごやイチジクが
実りました！！
お持ち帰り頂いた
姫りんごのお味は
いかがでしたか？



令和 3年10月

めばえのにわ保育園

1(金)	2(土)
ご飯・ポークビーンズ・バイクドじゃが 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 大豆 豚肉 にんじん たまねぎ ☆ じゃがいも 青のり ☆ たまねぎ 小松菜 にんじん しめじ 牛乳	わかめごはん・筑前煮 みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 鶏もも肉 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん ☆ 木綿豆腐 なめこ たまねぎ
ポップコーン・バナナ・牛乳(3時) ☆ ポップコーン ☆ バナナ	お菓子・りんご・牛乳(3時) ☆ お菓子 ☆ りんご

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ご飯・鶏の葛煮 ほうれん草ときのこの胡麻和え・納豆汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ほうれん草 しいたけ 人参 ごま ☆ 納豆 こんにゃく 人参 だいこん ねぎ	さつまいもごはん・すずきの照焼 ブロッコリーのおかか和え・けんちん汁 ☆ 精白米 さつまいも いりごま ☆ すずき ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ 人参 だいこん ごぼう 木綿豆腐 ねぎ こんにゃく	ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とじ 豚汁 ☆ 精白米 ☆ あおのり いりごま しろす干し ☆ 凍り豆腐 鶏卵 人参 しいたけ いんげん ☆ 豚肉 だいこん にんじん さといも こんにゃく こねぎ	ご飯・かれのい照焼・小松菜のおひたし みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ かれい ☆ こまつな 人参 えのき 鰹節 ごま ☆ たまねぎ じゃがいも ねぎ 油揚げ 人参	ご飯・ブロッコリー入りメンチカツ・トマト わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ブロッコリー 牛 豚ひき肉 たまねぎ 薄力粉 パン粉 ☆ トマト ☆ わかめ たまねぎ にんじん	牛丼・里芋の土佐煮・みそ汁(小松菜) ☆ 牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ ☆ さといも ☆ こまつな たまねぎ 木綿豆腐 にんじん
りんごとレーズンのケーキ・牛乳(3時) ☆ りんご レーズン ホットケーキ粉 卵 牛乳	きな粉サンド・牛乳(3時) ☆ 食パン きな粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳(3時) ☆ 豆乳 オレンジジュース ゼラチン ☆ 普通牛乳	胡麻きなこクッキー・ヤクルト ☆ ごま きな粉 バター 薄力粉 ☆ 乳酸菌飲料	フライドポテト・牛乳(3時) ☆ じゃがいも あおのり ☆ 普通牛乳	小魚・バナナ・牛乳(3時) ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆ 牛乳
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ご飯・さばの味噌煮・納豆あえ すまし汁(麩・わかめ) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 納豆 にんじん キャベツ ごま こまつな ☆ 麩 わかめ たまねぎ	納豆チャーハン・里いものバターソテー わかめスープ ☆ 精白米 納豆 鶏卵 レタス 青ねぎ ☆ さといも バター ☆ わかめ たまねぎ にんじん	ご飯・鮭のチャンチャン焼き 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 鮭 キャベツ しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ ☆ 厚揚げ じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	ご飯・干草焼・かぼちゃ煮・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ☆ かぼちゃ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 木綿豆腐	ご飯・鯖の味噌マヨ焼き ひじきとブロッコリー炒め・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ ひじき ブロッコリー にんじん ごま ☆ だいこん 油揚げ にんじん こねぎ	焼きうどん・バイクド里芋・かきたま汁 ☆ うどん 豚肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 焼きのり ☆ さといも あおのり ☆ 鶏卵 こまつな たまねぎ
ツナコーン芋餅・牛乳(3時) ☆ じゃがいも コーン ツナ缶 ☆ 普通牛乳	きな粉のフレンチトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン きな粉 鶏卵 牛乳 ☆ 普通牛乳	りんごとさつまいものレモン煮・牛乳(3時) ☆ りんご さつまいも レモン ☆ 普通牛乳	豆乳パンケーキ・牛乳(3時) ☆ 豆乳 ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 ☆ 普通牛乳	高野クッキー・牛乳(3時) ☆ 凍り豆腐 薄力粉 バター 鶏卵 ☆ 普通牛乳	おかかおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 かつお節 ☆ 普通牛乳
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ロールパン・クリームシチュー(南瓜) 玉子サラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ 鶏もも肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん 普通牛乳 シチュールー ☆ 鶏卵 きゅうりにんじん ☆ バナナ	ご飯・おさかなバーグ ブロッコリーのおかか和え・豆乳味噌汁 ☆ 精白米 ☆ 鱈 牛 豚ひき肉 たまねぎ ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ 豆乳	ご飯・豚肉ときのこの炒め物 バイクドじゃが・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 ほんしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ ☆ じゃがいも ほしのり ☆ 鶏卵 木綿豆腐 たまねぎ にんじん	ご飯・赤魚のつけ焼き・納豆・ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 納豆 ☆ 乾ひじき 油揚げ いんげん 大豆 人参 ☆ たまねぎ かぼちゃ にんじん	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・蓮根きんぴら みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 にんじん ☆ れんこん だいこん にんじん ごま ☆ さといも たまねぎ こねぎ にんじん	ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 牛肉 じゃがいも ☆ 納豆 ☆ にんじん しいたけ たまねぎ わかめ
じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しろす干し あおのり ごま ☆ 普通牛乳	ポパイケーキ・牛乳(3時) ☆ ほうれん草 チーズ ごま 小麦粉 牛乳 ☆ 普通牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	梨・お菓子・牛乳(3時) ☆ 梨 ☆ お菓子 ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
大豆入り野菜カレー・ゆで卵 きのことスープ ☆ 豚肉 人参 たまねぎ じゃがいも 大豆 牛乳 カレールウ 精白米 ☆ 鶏卵 ☆ しめじ えのき たまねぎ 人参 ねぎ	ご飯・肉豆腐・大根と海苔のサラダ みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 焼き豆腐 長ねぎ はくさい 人参 ☆ だいこん のり にんじん ☆ はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ ねぎ	切干大根ご飯・鯖の白みそ焼き・ゴマ和え かきたま汁 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ 精白米 ☆ さわら ☆ ほうれん草 にんじん もやし ごま ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 麩	ご飯・鶏肉の照り焼き・みそ汁 ひじきとほうれん草のサラダ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ひじき ほうれん草 にんじん ごま ☆ 厚揚げ じゃがいも たまねぎ にんじん	ご飯・ししゃものフライ・酢の物 けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ ししゃも 薄力粉 パン粉 ☆ きゅうり わかめ 人参 キャベツ ごま ☆ ごぼう 木綿豆腐 こんにゃく にんじん だいこん こねぎ	ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とじ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ あおのり いりごま しろす干し ☆ 凍り豆腐 鶏卵 人参 しいたけ いんげん ☆ 小松菜 人参 油揚げ
さつまいもケーキ・牛乳(3時) ☆ 薄力粉 さつまいも 鶏卵 ごま 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	ピザトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン 青ピーマン ツナ缶 チーズ コーン	お好み焼き(納豆)・牛乳(3時) ☆ 納豆 鶏卵 キャベツ 青ねぎ 薄力粉 ☆ 普通牛乳	ラスク(青のり・チーズ・ゴマ)・牛乳 ☆ 食パン 青のり チーズ 胡麻 ☆ 牛乳	ブルーン・お菓子・牛乳(3時) ☆ 干しブルーン ☆ お菓子 ☆ 牛乳	小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆ 牛乳

