



10月の給食だより

“食欲の秋”です。新米や旬の食物も豊富ですね！
 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。

先月は園庭で採れたイチジクや姫リンゴも美味しく頂きました。

季節を感じられる食卓・・・素敵ですね🌟



令和4年10月 めばえのにわ保育園
 1(土)

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 しらす ☆ 高野豆腐 鶏卵 人参 しいたけ いんげん ☆ 人参 こまつな 油揚げ 玉ねぎ
小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ご飯・ポークビーンズ・ペイクトジャが カブのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ ジャがいも ☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳	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 ☆ すずき ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 人参 大根 ごぼう 木綿豆腐 こねぎ	ご飯・鶏の葛煮・ほうれん草の磯和え 納豆汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ほうれん草 人参 あおのり キャベツ ☆ 納豆 人参 大根 こねぎ	じゃこ入り炊込みご飯・千草焼・かぼちゃ煮 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 しらす干し 人参 ぶなしめじ ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ こまつな 玉ねぎ 人参 木綿豆腐	ご飯・かれいの照焼・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 えのきたけ かつお節 ☆ 玉ねぎ ジャがいも ねぎ 油揚げ 人参	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 人参 ☆ さといも バター ☆ わかめ 玉ねぎ 人参
りんごレーズンケーキ・牛乳(3時) ☆ りんご レーズン 米粉 豆乳 ☆ なし	きな粉サンド・牛乳(3時) ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	ポップコーン・梨・牛乳(3時) ☆ とうもろこし ☆ 梨 ☆ 牛乳	じゃこトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす チーズ ☆ 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ缶 わかめ ☆ 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 ☆ 牛乳
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
スポーツの日	牛丼・蓮根の土佐煮・豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 牛肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ ☆ 蓮根 かつお節 ☆ 厚揚げ ジャがいも 玉ねぎ 人参 豆乳	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 青ねぎ ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ぶなしめじ 牛乳	ご飯・豚肉ときこのこの炒め物・ペイクトジャ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しめじ えのきたけ 人参 玉ねぎ ☆ こねぎ ☆ ジャがいも のり ☆ 鶏卵 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 お好みご飯(納豆)・牛乳(3時) ☆ 精白米 納豆 人参 こまつな ☆ 牛乳	ご飯・鯖の味噌マヨ焼き・健康ふりかけ ひじきとブロッコリー炒め・みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 青のり ☆ さば ☆ ひじき ブロッコリー 人参 ☆ かぶ 人参 玉ねぎ	焼きうどん・かぼちゃ煮・かきたま汁 ☆ うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ☆ ビーマン 焼きのり ☆ かぼちゃ ☆ 鶏卵 こまつな 玉ねぎ 人参
	小魚・バナナ・牛乳(3時) ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ	りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳(3時) ☆ りんご さつまいも レモン ☆ 牛乳	米粉クッキー・牛乳(3時) ☆ 上新粉 きな粉 片栗粉 ☆ 牛乳	おかかおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 かつお節 ☆ 牛乳	焼きうどん・かぼちゃ煮・かきたま汁 ☆ うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ☆ ビーマン 焼きのり ☆ かぼちゃ ☆ 鶏卵 こまつな 玉ねぎ 人参
	ロールパン・クリームシチュー(南瓜) コーンサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 シチュールウ 牛乳 ☆ コーン キャベツ 人参 ☆ バナナ	ご飯・高野のから揚げ ブロッコリーのおかか和え・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 豚肉 大根 さといも 玉ねぎ 人参 こねぎ	きのご飯・鱈の白みそ焼き 大根のじゃこ炒め・かきたま汁 ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ さわら ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 小松菜	ご飯・肉豆腐・大根と海苔のサラダ 白菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 牛肉 焼き豆腐 長ねぎ 人参 ☆ 大根 のり 人参 ☆ はくさい 人参 油揚げ 牛乳	ご飯・さばの味噌煮・納豆あえ すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ えのきたけ 乾わかめ 玉ねぎ 人参
じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し あおのり ☆ 牛乳	ツナコーン芋餅・牛乳(3時) ☆ ジャがいも コーン ツナ缶 ☆ 牛乳	豆乳パンケーキ・牛乳(3時) ☆ 豆乳 米粉 きな粉 ☆ 牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 牛乳	ポパイケーキ・牛乳 ☆ ほうれん草 米粉 豆乳 ☆ 牛乳	ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 牛乳
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
大豆入り野菜カレー・ゆで卵・きのこスープ ☆ 豚、牛肉 人参 玉ねぎ ジャがいも 大豆 牛乳 カレールウ 精白米 ☆ 鶏卵 ☆ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 人参 こねぎ	ご飯・鮭のしそ焼き・切干大根の煮物 豆乳味噌汁 ☆ 精白米 ☆ 鮭 しそ ☆ 切干しいたけ 人参 油揚げ いんげん ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・蓮根きんぴら みそ汁(里芋) 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ れんこん 人参 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参 ☆ しらす わかめ	ご飯・キャベツ入りメンチカツ コロコロ 野菜サラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 豚、牛肉 キャベツ 米粉 パン粉 ☆ ジャがいも 人参 ブロッコリー ☆ こまつな 玉ねぎ 人参	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 ☆ 赤魚 ☆ 納豆 ☆ 乾ひじき 油揚げ いんげん 大豆 人参 ☆ 玉ねぎ かぼちゃ 人参	わかめごはん・筑前煮 みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 精白米 わかめ ☆ 鶏もも肉 人参 ごぼう 竹の子 いんげん ☆ 木綿豆腐 なめこ 玉ねぎ
豆腐ドーナツ(かぼちゃ)・牛乳(3時) ☆ 木綿豆腐 米粉 かぼちゃ ☆ 牛乳	さつまいもケーキ・牛乳(3時) ☆ 米粉 さつまいも 豆乳 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳(3時) ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	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	柿・お菓子・牛乳(3時) ☆ かき ☆ おかし ☆ 牛乳	お菓子・りんご・牛乳(3時) ☆ おかし ☆ りんご
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
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 米粉 パン粉 ☆ わかめ きゃべつ わかめ にんじん ☆ 豆腐 ごぼう 大根 にんじん ねぎ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・蓮根きんぴら みそ汁(里芋) 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ れんこん 人参 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参 ☆ しらす わかめ	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・蓮根きんぴら みそ汁(里芋) 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ れんこん 人参 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参 ☆ しらす わかめ	ご飯・キャベツ入りメンチカツ コロコロ 野菜サラダ・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 豚、牛肉 キャベツ 米粉 パン粉 ☆ ジャがいも 人参 ブロッコリー ☆ こまつな 玉ねぎ 人参	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 ☆ 赤魚 ☆ 納豆 ☆ 乾ひじき 油揚げ いんげん 大豆 人参 ☆ 玉ねぎ かぼちゃ 人参	わかめごはん・筑前煮 みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 精白米 わかめ ☆ 鶏もも肉 人参 ごぼう 竹の子 いんげん ☆ 木綿豆腐 なめこ 玉ねぎ
じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し あおのり ☆ 牛乳	ツナコーン芋餅・牛乳(3時) ☆ ジャがいも コーン ツナ缶 ☆ 牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 牛乳	柿・お菓子・牛乳(3時) ☆ かき ☆ おかし ☆ 牛乳	お菓子・りんご・牛乳(3時) ☆ おかし ☆ りんご	お菓子・りんご・牛乳(3時) ☆ おかし ☆ りんご
31日(月)	さつまいも・・・安納芋にシルクスイート、紅はるか。など今は様々な種類が出回っていますね。食べ比べも楽しそうです。天気の良い日にお日様に当てると甘みが増しますよ♪				

蓮根(れんこん)・・・食物繊維が豊富で腸内環境を整え、免疫力アップが期待できますよ。旬の今、ぜひレンコンのシャキシャキ感をお楽しみください！

