

10月  
給食だより

|  | 1(火)  | 2(水)   | 3(木)   | 4(金)   | 5(土)   |
|--|---|--|--|--|--|
|  | ご飯・鶏の葛煮・ほうれん草の納豆和え<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>☆ 精白米<br>☆ 鶏もも肉<br>☆ 納豆 ほうれん草 人参<br>☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ                     | ご飯・鮭のしそ焼き・切干し大根の煮物<br>豆乳みそ汁(厚揚げ)<br>☆ 精白米<br>☆ 鮭 青しそ<br>☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん<br>☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳   | じゃこ入り炊込みご飯・千草焼・かぼちゃ煮<br>みそ汁(小松菜)<br>☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ<br>☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん<br>☆ かぼちゃ<br>☆ こまつな 玉ねぎ 人参 | ご飯・サバの味噌煮・キャベツの塩昆布和え<br>すまし汁(わかめ・えのき)<br>☆ 精白米<br>☆ さば しょうが<br>☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま<br>☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ 豆腐 人参                         | 親子丼ぶり・ブロッコリーサラダ<br>みそ汁(わかめ)<br>☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米<br>☆ ブロッコリー 人参<br>☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ          |
|  | 胡麻きなこクッキー・牛乳<br>☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳<br>☆ 牛乳   | おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳<br>☆ 精白米 ツナ 伍 わかめ<br>☆ 牛乳  | ココアバナナケーキ・牛乳<br>☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 ココア<br>☆ 牛乳   | きな粉バナナヨーグルト<br>☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ   | スイートポテト・牛乳<br>☆ さつまいも バター 牛乳<br>☆ 牛乳   |
| 7(月)   | 8(火)  | 9(水)   | 10(木)  | 11(金)  | 12(土)  |
| 大豆入り野菜カレー・玉子サラダ<br>わかめスープ<br>☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米<br>カレールウ 牛乳 キヌア<br>☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参<br>☆ わかめ 玉ねぎ 人参 | さつまいもごはん・白身魚のマヨ味噌焼<br>小松菜のおひたし・けんちん汁<br>☆ 精白米 さつまいも<br>☆ メルルーサ<br>☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節<br>☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ | ご飯・豚肉ときのこの炒め物<br>バイクドじゃが・かきたま汁<br>☆ 精白米<br>☆ 豚肉 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ<br>☆ じゃがいも あおのり<br>☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐 | ご飯・鮭のコーン焼・ひじきサラダ<br>ミルクスープ(白菜)<br>☆ 精白米<br>☆ 鮭 コーンクリーム<br>☆ 人参 きゅうり ひじき キャベツ ごま<br>☆ はくさい 人参 生しいたけ 牛乳        | キヌアご飯・高野のから揚げ<br>ブロッコリーのおかか和え・豚汁<br>☆ 精白米 キヌア<br>☆ 高野豆腐<br>☆ ブロッコリー 人参 かつお節<br>☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ                           | ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(小松菜)<br>☆ 精白米<br>☆ 納豆<br>☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん<br>☆ こまつな 人参 玉ねぎ              |
| 納豆ぎょうざ・牛乳<br>☆ ぎょうざの皮 納豆<br>☆ 牛乳   | ジャコチーズパン・牛乳<br>☆ 食パン しらす干し チーズ<br>☆ 牛乳  | 野菜チップ・牛乳<br>☆ じゃがいも かぼちゃ<br>☆ 牛乳   | りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳<br>☆ りんご さつまいも レモン<br>☆ 牛乳  | きな粉サンド・牛乳<br>☆ 食パン きな粉 牛乳<br>☆ 牛乳  | 小魚・バナナ・牛乳<br>☆ うるめいわし丸干し<br>☆ バナナ ☆ 牛乳   |
| 14(月)  | 15(火)   | 16(水)  | 17(木)  | 18(金)  | 19(土)  |
| スポーツの日   | 牛丼・蓮根の土佐煮・豆乳みそ汁(厚揚げ)<br>☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米<br>☆ れんこん かつお節<br>☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆乳                            | ご飯・ししゃものフライ・酢の物<br>かきたま汁<br>☆ 精白米<br>☆ ししゃも パン粉<br>☆ きゅうり わかめ 人参 ごま<br>☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩                     | ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(みずな)・牛乳<br>☆ 精白米<br>☆ 納豆<br>☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ<br>☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ<br>☆ 牛乳                | ご飯・かれのい照焼・小松菜のおひたし<br>みそ汁(じゃがいも)<br>☆ 精白米<br>☆ かれい<br>☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節<br>☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ                              | けんちんうどん・かぼちゃのそぼろ煮<br>小松菜のじゃこ和え<br>☆ うどん 人参 大根 豆腐 ねぎ<br>☆ かぼちゃ 豚ひき肉<br>☆ こまつな 人参 しらす干し        |
|  | 小魚・バナナ・牛乳<br>☆ うるめいわし丸干し<br>☆ バナナ ☆ 牛乳  | ミルクゼリー・牛乳<br>☆ 牛乳 バナナ みかん ゼラチン<br>☆ 牛乳   | お菓子・りんご<br>☆ おかし<br>☆ りんご ☆ 牛乳   | 梨・お麩のスナック・牛乳<br>☆ 梨<br>☆ 麩 バター きな粉 ☆ 牛乳  | わかめおにぎり・牛乳<br>☆ 精白米 乾わかめ ごま<br>☆ 牛乳  |
| 21(月)  | 22(火)   | 23(水)  | 24(木)  | 25(金)  | 26(土)  |
| キヌアご飯・ポークビーンズ・バイクドじゃが<br>ミルクスープ(かぶ)<br>☆ 精白米 キヌア<br>☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ<br>☆ じゃがいも あおのり<br>☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳       | きのご飯・さんまの蒲焼・大根のじゃこ炒<br>かきたま汁<br>☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参<br>☆ さんま<br>☆ 大根 人参 しらす干し<br>☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐       | ご飯・厚揚げのそぼろ煮・蓮根きんぴら<br>みそ汁(里芋)<br>☆ 精白米<br>☆ 厚揚げ 鶏ひき肉<br>☆ れんこん 人参 ごま<br>☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参                | ご飯・赤魚のつけ焼き・納豆のハリハリ和え<br>みそ汁(かぼちゃ)<br>☆ 精白米<br>☆ 赤魚<br>☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな<br>☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ               | アマランサスご飯・キャベツ入りメンチカツ<br>コロコロ 野菜サラダ・みそ汁(小松菜)<br>☆ アマランサス 精白米<br>☆ 豚ひき肉 牛ひき肉 キャベツ 薄力粉 パン粉<br>☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま<br>☆ こまつな 人参 玉ねぎ | わかめごはん・厚揚げ煮<br>きゃべつの胡麻和え・豚汁<br>☆ 精白米 わかめ<br>☆ 厚揚げ<br>☆ キャベツ 人参 ごま<br>☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ |
| 芋餅(しょうゆ)・牛乳<br>☆ じゃがいも<br>☆ 牛乳   | 豆乳パンケーキ・牛乳<br>☆ 豆乳 ホットケーキ粉 きな粉<br>☆ 牛乳  | マカロニきなこ・牛乳<br>☆ マカロニ きな粉<br>☆ 牛乳   | 柿・お菓子・牛乳<br>☆ 柿 ☆ お菓子<br>☆ 牛乳  | ゴマラスク・牛乳<br>☆ 食パン ごま きな粉 バター<br>☆ 牛乳   | チーズ・お菓子・牛乳<br>☆ チーズ<br>☆ おかし ☆ 牛乳  |
| 28(月)  | 29(火)   | 30(水)  | 31(木)  |  |  |
| ご飯・肉豆腐・ひじき煮・みそ汁(里芋)<br>☆ 精白米<br>☆ 牛肉 豆腐 玉ねぎ 長ねぎ<br>☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん<br>☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参               | ご飯・健康ふりかけ・鯖の味噌マヨ焼き<br>ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁(かぶ)<br>☆ 精白米<br>☆ ツナ 伍 あおのり<br>☆ さば<br>☆ ブロッコリー 人参 ごま<br>☆ かぶ 人参 玉ねぎ  | ご飯・鶏肉の塩麹焼き<br>ほうれん草のツナマヨあえ・かきたま汁<br>☆ 精白米<br>☆ 鶏もも肉 ねぎ<br>☆ ほうれん草 人参 ツナ 伍<br>☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩               | ロールパン・クリームシチュー(かぼちゃ)<br>コーンサラダ・バナナ<br>☆ ロールパン<br>☆ 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 シチュールウ<br>牛乳<br>☆ コーン キャベツ 人参<br>☆ バナナ     |  |  |
| さつまいもスティック・牛乳<br>☆ さつまいも バター<br>☆ 牛乳   | オートミールクッキー・牛乳<br>☆ オートミール 薄力粉 バター<br>☆ 牛乳   | おかかチーズおにぎり・牛乳<br>☆ 精白米 かつお節 チーズ<br>☆ 牛乳  | かぼちゃのクッキー・牛乳<br>☆ かぼちゃ 薄力粉 バター 牛乳<br>☆ 牛乳  |  |  |

**さつま芋**  
安納芋にシルクスイート、紅はるか・・・  
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✨

**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！

“食欲の秋”新米や旬の食材も豊富ですね！  
感謝していただきます。  
先月は園庭で採れたイチヂクを美味しくいただきました。おかわりをする子も多くいましたよ！  
給食にも秋の味覚を多く取り入れています。  
お楽しみに♪

