

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 みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ 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 豆乳みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 青しそ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 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 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 しらす干し 人参 えのきたけ ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ かぼちゃ ☆ 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 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ 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 みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ
	胡麻きなこクッキー・牛乳 ☆ ごま きな粉 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ 伍 わかめ ☆ 牛乳	ココアバナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 ココア ☆ 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	スイートポテト・牛乳 ☆ さつまいも バター 牛乳 ☆ 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 わかめスープ ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 カレールウ 牛乳 キヌア ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 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 小松菜のおひたし・けんちん汁 ☆ 精白米 さつまいも ☆ メルルーサ ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ	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 人参 ほんしめじ えのきたけ ねぎ ☆ じゃがいも あおのり ☆ 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 ミルクスープ(白菜) ☆ 精白米 ☆ 鮭 コーンクリーム ☆ 人参 きゅうり ひじき キャベツ ごま ☆ 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 ブロッコリーのおかか和え・豚汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ 高野豆腐 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 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) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ こまつな 人参 玉ねぎ
納豆ぎょうざ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 納豆 ☆ 牛乳	ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳	野菜チップ・牛乳 ☆ じゃがいも かぼちゃ ☆ 牛乳	りんごとさつま芋のレモン煮・牛乳 ☆ りんご さつまいも レモン ☆ 牛乳	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ 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) ☆ 牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆ れんこん かつお節 ☆ 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 かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ししゃも パン粉 ☆ きゅうり わかめ 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	ご飯・納豆・筑前煮・みそ汁(みずな)・牛乳 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ ☆ 牛乳	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 えのきたけ かつお節 ☆ 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 小松菜のじゃこ和え ☆ うどん 人参 大根 豆腐 ねぎ ☆ かぼちゃ 豚ひき肉 ☆ こまつな 人参 しらす干し
	小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ ☆牛乳	ミルクゼリー・牛乳 ☆ 牛乳 バナナ みかん ゼラチン ☆ 牛乳	お菓子・りんご ☆ おかし ☆ りんご ☆牛乳	梨・お麩のスナック・牛乳 ☆ 梨 ☆ 麩 バター きな粉 ☆牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ ごま ☆ 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 ミルクスープ(かぶ) ☆ 精白米 キヌア ☆ 大豆 豚肉 人参 玉ねぎ ☆ じゃがいも あおのり ☆ 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 かきたま汁 ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ さんま ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ 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 みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ れんこん 人参 ごま ☆ 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 みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 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 ココロコ 野菜サラダ・みそ汁(小松菜) ☆ アマランサス 精白米 ☆ 豚ひき肉 牛ひき肉 キャベツ 薄力粉 パン粉 ☆ じゃがいも 人参 ブロッコリー ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ	わかめごはん・厚揚げ煮 きゃべつの胡麻和え・豚汁 ☆ 精白米 わかめ ☆ 厚揚げ ☆ キャベツ 人参 ごま ☆ 豚肉 大根 こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ
芋餅(しょうゆ)・牛乳 ☆ じゃがいも ☆ 牛乳	豆乳パンケーキ・牛乳 ☆ 豆乳 ホットケーキ粉 きな粉 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	柿・お菓子・牛乳 ☆ 柿 ☆お菓子 ☆ 牛乳	ゴマラスク・牛乳 ☆ 食パン ごま きな粉 バター ☆ 牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ 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) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 豆腐 玉ねぎ 長ねぎ ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 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 ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ ツナ 伍 あおのり ☆ さば ☆ ブロッコリー 人参 ごま ☆ かぶ 人参 玉ねぎ	ご飯・鶏肉の塩麹焼き ほうれん草のツナマヨあえ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ねぎ ☆ ほうれん草 人参 ツナ 伍 ☆ 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) 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		
さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも バター ☆ 牛乳	オートミールクッキー・牛乳 ☆ オートミール 薄力粉 バター ☆ 牛乳	おかかチーズおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 かつお節 チーズ ☆ 牛乳	かぼちゃのクッキー・牛乳 ☆ かぼちゃ 薄力粉 バター 牛乳 ☆ 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♪

