

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	ご飯 カレイの煮つけ 五目きんぴら みそ汁(豆腐)	牛乳 りんご チーズ	まがれい・木綿豆腐・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・生いも板こんにゃく	にんじん・ごぼう・さやいんげん・れんこん・たけのこ・たまねぎ・青ねぎ・りんご
2	水	ご飯 豚肉ときのこの炒め物 小松菜の炒め煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 おからばななケーキ	ぶたもも・生揚げ・普通牛乳・おから・鶏卵	精白米・有塩バター・ホットケーキミックス	えのきたけ・ぶなしめじ・青ピーマン・こまつな・切干しだいこん・カットわかめ・にんじん・たまねぎ・バナナ
3	木	ご飯 豆腐揚げボール ブロッコリーのおかか和え まなごスープ	牛乳 きなこクッキー	木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・かつお節・普通牛乳・きな粉	精白米・薄力粉・無塩バター	ひじき・ブロッコリー・にんじん・りょくとうもやし・青ねぎ・たまねぎ
4	金	ご飯 すずきの照焼き 大根と海苔のサラダ けんちん汁	牛乳 ピザトースト	すずき・木綿豆腐・普通牛乳・まぐろ水煮缶詰・プロセスチーズ・納豆	精白米・マヨネーズ・さといも・食パン	だいこん・ほしのり・にんじん・ごぼう・青ねぎ・トマトケチャップ・コーン缶詰粒
5	土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 粉ふきいも わかめスープ	牛乳 バナナ きなこあめ	生揚げ・ぶたかた・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも	キャベツ・青ピーマン・乾わかめ・にんじん・たまねぎ・バナナ
6	日	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ペイクドじゃが ミネストローネ	牛乳 玄米フレックッキー	さげ・ベーコン・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・じゃがいも・玄米・薄力粉・有塩バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・ホール缶詰
7	月	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきサラダ 根菜のスープ ロールパン	牛乳 バナナ にぼし	鶏もも・普通牛乳・うるめいわし丸干し	精白米・マヨネーズ	にんじん・さゆり・乾ひじき・ごぼう・たまねぎ・バナナ
8	火	ご飯 白菜とベーコンのシチュー 卵サラダ バナナ	牛乳 塩こぶおにぎり	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	ロールパン・マヨネーズ・精白米	はくさい・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・バナナ・塩昆布
9	水	ご飯 鶏肉のから揚げ 酢の物 すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳 フルーツゼリー	鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉	キャベツ・りょくとうもやし・こまつな・えのきたけ・乾わかめ・にんじん・たまねぎ・寒天・りんごジュース・みかん缶詰・パイナップル缶詰
10	木	ご飯 さんまのみぞれあん かぼちゃのチーズ焼き 炊菘レタススープ	牛乳 柿 きなこマカロニ	さんま・プロセスチーズ・普通牛乳・きな粉	精白米・マカロニ・スパゲティ	だいこん・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・レタス・かき・えのき
11	金	牛丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(豆腐)	牛乳 ココアケーキ	牛もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・さつまいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・青ねぎ
12	土	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリーとひじきの炒め物 わかめスープ	牛乳 りんご せんべい	さば・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ごま・サラダせんべい	ブロッコリー・ひじき・乾わかめ・にんじん・たまねぎ・りんご
13	日	ご飯 ブロッコリー入りメンチカツ ペイクド里芋 コンソメスープ	牛乳 梨 ポップコーン	ぶたひき肉・牛ひき肉・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・さといも・ポップコーン・なたね油	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ・なし



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
14	月	観音井 きゃべつとちくわの和え物 みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 きなこ団子	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・油揚げ・普通牛乳・きな粉	精白米・白玉粉	糸みつば・キャベツ・りょくとうもやし・こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ
15	火	わかめごはん カレイのあんかけ おからの炒り煮 すまし汁(小松菜・えのき)	牛乳 フライドポテト	まがれい・おから・普通牛乳	精白米・しらたき・さといも・じゃがいも	カットわかめ・にんじん・たまねぎ・さやえんどう・ごぼう・青ねぎ・こまつな・えのきたけ
16	水	焼きそば ゆかりの和え物 みそ汁(きのこ)	牛乳 りんごケーキ	ぶたかたローズ・削り節・普通牛乳	中華めん・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・青ピーマン・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ・りんご
17	木	炊き込みご飯 ちくざやき ひじきの梅煮	牛乳 スイートポテト	油揚げ・鶏卵・鶏ひき肉・ぶたもも・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・生いも板こんにゃく・さつまいも・有塩バター	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・えのきたけ・ひじき・梅干し・さやいんげん・はくさい
18	金	ご飯 さばの味噌煮 きゃべつと小松菜の和え物 すまし汁(おふつゆ・わかめ)	牛乳 梨 クラッカー	さば・普通牛乳	精白米・車ふ・いりごま・クラッカー	しょうが・キャベツ・こまつな・りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・カットわかめ・青ねぎ・なし
19	土	大豆入りカレー ツナサラダ 福神漬 バナナ	牛乳 りんごレーズンケーキ	牛ばら・大豆・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・福神漬・バナナ・りんご・レーズン
20	日	ご飯 豚のしょうが煮 納豆 みそ汁(小松菜)	牛乳 せんべい	ぶたもも・納豆・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・サラダせんべい	しょうが・さやいんげん・にんじん・たまねぎ・こまつな
21	月	ご飯 自身魚のフライ ツナの酢の物 けんちん汁	牛乳 りんごゼリー	ホキ・まぐろ水煮缶詰・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・なたね油	キャベツ・にんじん・生わかめ・だいこん・ごぼう・青ねぎ・りんごジュース・寒天・りんご
22	火	ご飯 お豆腐ナゲット さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳 ジャムサンド	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・さつまいも・マヨネーズ・食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・いちごジャム
23	水	ゆかりごはん カレーうどん 高野豆腐の卵とじ	牛乳 プレーンラスク	牛もも・凍り豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・ゆでうどん・ロールパン・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・青ねぎ・さやいんげん
24	木	中華丼 煮卵 中華スープ	牛乳 かぼちゃケーキ	ぶたかたローズ・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・たまねぎ・ゆでたけのこ・青ねぎ・りょくとうもやし・かぼちゃ

「実りの秋」と言われるよに、秋は新米・さんま・ぶどう・りんご・栗・梨・まつたけなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。保育園では但馬で収穫されたコシヒカリを使用しています。10月からは新米がです。お楽しみに。

血液をサラサラにする魚

秋はサンマがおいしい季節。サンマには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生蒸し、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。

10月のメニュー

- 豆腐揚げボール:子どもたちが豆腐を食べやすいよう揚げ物にしています
- ブロッコリー入りメンチカツ:食べにくいブロッコリーを混ぜ込みました

○9月の給食でパンの日があり、子どもたちも献立表をみて楽しみにしていました。当日、普段はかわりしい子もおかわりをして楽しんで食べていましたよ。

○23日(水)は適度の給食はありません。雨天でも給食はありませんのでおかずのたっぷりお弁当の用意をお願いします。

