



# 10月のこんだて



さわやかな秋晴れの季節となりました。秋は実りの秋、スポーツの秋ですね。たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさんあじわいたいですね。



令和 3年 10月 1日 枚田みのり保育園

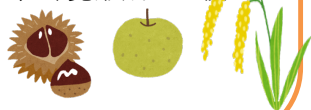
| 1(金)   | 2(土)   |
|--|--|
| ご飯・麻婆豆腐・ナムル<br>レタススープ<br>☆精白米<br>☆木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ<br>たけのこ 長ネギ ごま油<br>☆きやべつ 人参 ごま もやし<br>☆人参 レタス 玉ねぎ | ツナ入り炊き込みご飯<br>肉じゃが・みそ汁 (小松菜)<br>☆精白米 ツナ缶 ひじき にんじん<br>☆牛肉 人参 じゃがいも たまねぎ<br>☆人参 たまねぎ 小松菜 |
| 牛乳・フルーツゼリー<br>☆普通牛乳<br>☆りんごジュース みかん缶 パイン缶  | 牛乳・せんべい<br>☆普通牛乳<br>☆せんべい  |

| 4(月)  | 5(火)  | 6(水)  | 7(木)   | 8(金)   | 9(土)   |
|---|---|---|--|--|--|
| ご飯・納豆・カレーのあんかけ・五目<br>きんぴら・すまし汁 (ほうれん草・豆腐)<br>☆ 精白米 ☆納豆<br>☆カレー 人参 たまねぎ みつば<br>☆にんじん ごぼう いんげん たけのこ<br>だいこん ごま<br>☆人参 たまねぎ ほうれん草 豆腐 | ご飯・お豆腐ナゲット・ブロッコ<br>リーのごま和え・かきたま汁<br>☆ 精白米<br>☆ 木綿豆腐 ふたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピー<br>長ねぎ ゆでたけのこ ごま油<br>☆ にんじん キャベツ ブロッコリー ごま<br>☆ 人参 たまねぎ 鶏卵 ネギ | ご飯・ちぐさやき<br>切干し大根の煮物・けんちん汁<br>☆ 精白米<br>☆ 卵 人参 玉ねぎ ねぎ ひじき<br>鶏ひき肉<br>☆切り干し大根 にんじん いんげん<br>☆人参 ごぼう 大根 白菜 豆腐 | ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・ペイクド<br>じゃが・白菜とベーコンのシチュー<br>☆精白米<br>☆鮭 人参 パセリ 玉ねぎ マヨネーズ<br>☆じゃがいも あおき<br>☆白菜 ベーコン 人参 玉ねぎ 普通牛乳 | ご飯・鶏肉のから揚げ<br>酢の物・中華スープ<br>☆精白米<br>☆鶏もも しょうが にんにく 片栗粉<br>☆人参 たまねぎ きやべつ もやし<br>☆にんじん たまねぎ 小松菜 木綿豆腐                | ナポリタンスパゲティ<br>ツナサラダ・コンソメスープ<br>☆ ベーコン 人参 たまねぎ ビーマン<br>スパゲティ トマトケチャップ トマト缶<br>☆ツナ缶 にんじん きやべつ マヨネーズ<br>☆人参 たまねぎ きやべつ |
| 牛乳・なし・チーズ<br>☆ 普通牛乳<br>☆ なし ☆チーズ  | 牛乳・プレーンラスク<br>☆ 普通牛乳<br>☆ ロールパン バター   | 牛乳・りんご・小魚<br>☆普通牛乳<br>☆りんご ☆小魚 ごま   | 牛乳・きなこクッキー<br>☆ 普通牛乳<br>☆きなこ 小麦粉 バター   | 牛乳・りんごゼリー<br>☆普通牛乳<br>☆りんごジュース 寒天  | 牛乳・ゆかりおにぎり<br>☆ 普通牛乳<br>☆精白米 ゆかり   |
| 11(月)   | 12(火)   | 13(水)   | 14(木)  | 15(金)  | 16(土)  |
| 親子丼・かぼちゃのオープン焼き<br>根菜スープ<br>☆ 精白米<br>☆ 鶏もも 卵 みつば にんじん 玉ねぎ<br>☆かぼちゃ プロセスチーズ<br>☆にんじん たまねぎ ごぼう だいこん                                 | ご飯・さんまのかば焼き<br>切干大根のサラダ・みそ汁 (豆腐)<br>☆ 精白米<br>☆さんま 薄力粉<br>☆切り干し大根 ツナ缶 マヨネーズ きゅうり<br>☆木綿豆腐 にんじん たまねぎ わかめ                                | わかめごはん・肉豆腐<br>みそ汁 (小松菜)・みかん<br>☆ 精白米 わかめ<br>☆木綿豆腐 白菜 牛肉 人参 ごぼう<br>たまねぎ<br>☆人参 たまねぎ 小松菜 切り干し大根<br>☆みかん     | ご飯・鱈のマヨみそ焼き・野菜のソテー<br>すまし汁 (切干大根・小松菜)<br>☆ 精白米<br>☆ 鱈 マヨネーズ みそ<br>☆にんじん たまねぎ きやべつ<br>☆人参 たまねぎ 小松菜 切り干し大根   | 炊き込みご飯・きつねうどん<br>筑前煮・バナナ<br>☆精白米 しめじ にんじん ひじき<br>☆うどん 油揚げ ねぎ 人参 たまねぎ<br>☆にんじん たけのこ 鶏もも だいこん<br>生揚げ いんげん<br>☆ バナナ | ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め<br>もやしスープ・健康ふりかけ<br>☆ 精白米<br>☆豚肉 にんじん たまねぎ 生揚げ<br>☆もやし にんじん たまねぎ 小松菜<br>☆あおりのり ごま 削り節 ゆかり           |
| 牛乳・バナナ・きなこマカロニ<br>☆ 普通牛乳<br>☆バナナ ☆きなこ マカロニ  | 牛乳・大学いも<br>☆ 普通牛乳<br>☆さつまいも ごま  | 牛乳・ココアクッキー<br>☆ 普通牛乳<br>☆薄力粉 ココア バター  | 牛乳・つぶつぶオレンジゼリー<br>☆ 普通牛乳<br>☆オレンジジュース みかん缶 寒天  | 牛乳・蒸しパン<br>☆普通牛乳<br>☆ホットケーキミックス いちごジャム   | 牛乳・クラッカー<br>☆ 普通牛乳<br>☆クラッカー   |

| 18(月)  | 19(火)   | 20(水)  | 21(木)   | 22(金)   | 23(土)   |
|--|---|--|---|---|---|
| 秋野菜カレー・卵サラダ<br>バナナ・福神漬<br>☆精白米<br>☆牛肉 きつまいも しめじ 人参<br>たまねぎ カレールウ<br>☆卵 きゃべつ 人参 マヨネーズ<br>☆バナナ ☆福神漬          | ご飯・鯖の煮つけ・おかか和え<br>みそ汁 (かぼちゃ) ・健康ふりかけ<br>☆精白米<br>☆さば しょうが<br>☆人参 たまねぎ もやし きゃべつ 鰹節<br>☆人参 たまねぎ かぼちゃ ほうれん草<br>☆あおのり ごま 削り節 ゆかり | ご飯・鶏のゴマ味噌焼き・大根と<br>ツナの煮もの・すまし汁 (豆腐)<br>☆精白米<br>☆鶏もも みそ ごま<br>☆大根 にんじん ツナ缶<br>☆木綿豆腐 にんじん たまねぎ わかめ | ご飯・ホキの黒酢あんかけ・ほうれ<br>ん草と卵の炒物・みそ豆乳スープ<br>☆精白米<br>☆ホキ 人参 たまねぎ<br>☆ほうれん草 卵 にんじん たまねぎ<br>きゃべつ<br>☆人参 たまねぎ かぼちゃ 豆乳                      | ご飯・厚揚げのミートソース煮<br>きつまいもサラダ・コンソメスープ<br>☆精白米<br>☆生揚げ にんじん たまねぎ トマト缶<br>牛ひき肉 豚ひき肉 ケチャップ<br>☆きつまいも 人参 きゃべつ マヨネーズ<br>☆人参 たまねぎ きゃべつ ほうれん草 | 中華丼・ゆかりの和え物<br>すまし汁 (小松菜)<br>☆精白米<br>☆豚かた 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ<br>☆人参 たまねぎ もやし ゆかり<br>☆人参 たまねぎ 小松菜 |
| 牛乳・豆乳わらびもち<br>☆普通牛乳<br>☆豆乳 きなこ 片栗粉   | 牛乳・オレンジ・お麩スナック<br>☆普通牛乳<br>☆オレンジ ☆おふ  | 牛乳・ココアバナナケーキ<br>☆普通牛乳<br>☆ココア ホットケーキミックス バナナ   | お茶・フルーツヨーグルト<br>☆お茶<br>☆ヨーグルト バナナ りんご みかん缶  | 牛乳・きなこサンド<br>☆普通牛乳<br>☆食パン きなこ 普通牛乳   | 牛乳・ココアケーキ<br>☆普通牛乳<br>☆ココア ホットケーキミックス   |
| 25(月)  | 26(火)   | 27(水)  | 28(木)   | 29(金)   | 30(土)   |
| ご飯・鮭のピザ風焼<br>ツナサラダ・もやしスープ<br>☆精白米<br>☆鮭 ビーマン 人参 たまねぎ チーズ<br>☆人参 きゃべつ ツナ缶 きゅうり<br>マヨネーズ<br>☆もやし 人参 小松菜 たまねぎ | ご飯・ぎせいどうふ・ブロッコリー<br>のじゃこ炒め・すまし汁 (切干大根)<br>☆精白米<br>☆木綿豆腐 玉ねぎ 人参 卵 ひじき<br>☆人参 玉ねぎ ブロッコリー しらす<br>ごま<br>☆人参 玉ねぎ 切干大根 えのき 小松菜    | 豚肉の甘辛丼<br>ひじき煮・みそ汁 (白菜)<br>☆精白米<br>☆豚肉 人参 たまねぎ ネギ<br>☆ひじき 生揚げ インゲン にんじん<br>☆人参 たまねぎ 白菜 ネギ        | わかめおにぎり・ハンバーグ・ポテ<br>トサラダ・みそ汁 (豆腐・小松菜)<br>☆精白米 わかめ<br>☆牛ひき肉 豚ひき肉 人参 たまねぎ<br>ケチャップ<br>☆人参 きゃべつ じゃがいも ツナ缶 マヨネーズ<br>☆人参 たまねぎ 小松菜 木綿豆腐 | ご飯・ホキのフライ・きゃべつ<br>とえのきの酢物・わかめスープ<br>☆精白米<br>☆ホキ パン粉 小麦粉 なたね油<br>☆えのき きゃべつ もやし 人参<br>☆人参 たまねぎ わかめ 木綿豆腐                               | 牛丼・ごま和え<br>すまし汁 (豆腐)<br>☆精白米<br>☆牛肉 人参 たまねぎ ねぎ<br>☆人参 きゃべつ もやし ごま<br>☆人参 たまねぎ 豆腐 ねぎ           |
| 牛乳・スイートポテト<br>☆普通牛乳<br>☆きつまいも パター 卵  | 牛乳・お野菜ホットケーキ<br>☆普通牛乳<br>☆ホットケーキミックス 人参 ほうれん草   | 牛乳・ジャムサンド<br>☆普通牛乳<br>☆食パン いちごジャム  | ヤクルト・おかし<br>☆乳酸菌飲料<br>☆おかし  | 牛乳・りんご・クラッカー<br>☆普通牛乳<br>☆りんご ☆クラッカー  | 牛乳・りんごゼリー<br>☆普通牛乳<br>☆りんごジュース 寒天   |

### 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなどおいしい食べ物が出回る季節です。こどもたちも、園庭で栗を見つけて、うれしそうに給食室まで届けてくれます。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。



### 血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんま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、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなどを味わってみてください。



28日(木)は鍛錬遠足となります。0・1・2歳児は給食が出ますが、3・4・5歳児は給食がありませんので、お弁当の用意をお願いします。

