

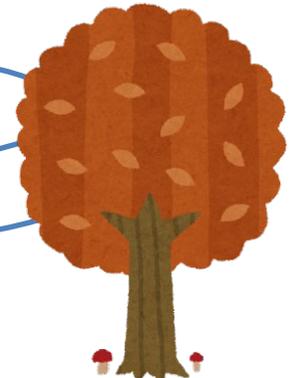
10月のこんだて

令和5年10月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
<b>ご飯・甘酢肉団子・ツナの和え物</b> <b>みそ汁(白菜)・健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 ぶたひき肉 ケチャップ ☆ 人参 キャベツ ほうれん草 まぐる缶詰 もやし ☆ 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 白菜	<b>ご飯・親子丼・ブロッコリーとえのきのごま和え・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも(皮なし) 鶏卵 人参 たまねぎ 糸みつば ☆ ブロッコリー えのきたけ ごま キャベツ 人参 ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ 切干し大根	<b>ご飯・八宝菜・ベイクドじゃが中華スープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも 人参 たまねぎ はくさい たけのこ ☆ ごま油 ☆ じゃがいも あおさ ☆ 人参 たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 小松菜	<b>ご飯・カレーのチリソース</b> <b>ひじきサラダ・春雨スープ</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい 片栗粉 トマトケチャップ 長ねぎ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ 砂糖 ☆ 薄口しょうゆ ☆ 緑豆はるさめ にんじん たまねぎ こまつな	<b>ご飯・鮭のガーリックパン粉焼き</b> <b>野菜のソテー・みそ豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ たいせいようさけ ガーリックパウダー パン粉 ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ さつまいも ほうれんそう 豆乳 人参 たまねぎ	<b>焼きそば・みそ汁(豆腐)・オレンジ</b> ☆ 中華めん ぶたもも にんじん たまねぎ キャベツ ☆ お好み焼きソース あおさ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな ☆ オレンジ
<b>牛乳・ココアバナナケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ ココア	<b>牛乳・ツナマヨサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン まぐる水煮缶詰 マヨネーズ	<b>牛乳・苺ソースヨーグルト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	<b>牛乳・お麩スナック・梨</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 車ふ 砂糖 ☆梨	<b>牛乳・チーズクラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 プロセスチーズ 有塩バター	<b>牛乳・苺ソースケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
スポーツの日	<b>タコライス・五目きんぴら</b> <b>コンソメスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 たまねぎ にんじん トマトホール缶詰 ☆ カレー粉 ウスターソース 青ピーマン ☆ 大根 ごぼう れんこん ごま 人参 いんげん ☆ たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれん草	<b>ご飯・鶏肉の甘辛唐揚げ・春雨の酢の物</b> <b>けんちん汁</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 片栗粉 しょうが にんにく なたね油 ☆ はるさめ 人参 米酢 キャベツ きゅうり ☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 白菜 青ねぎ	<b>ご飯・あんかけぎせ豆腐・白菜のごま和え</b> <b>すまし汁(ほうれん草)・健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 乾ひじき ☆ にんじん 白菜 小松菜 ごま ☆ 人参 たまねぎ えのき 切干大根 ほうれん草 ☆ ゆかり 煮干し あおさ	<b>ご飯・さんまの蒲焼</b> <b>切り干し大根のサラダ・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ さんま 片栗粉 ☆ 切干しだいこん まぐる油漬缶詰 マヨネーズ ☆ きゃべつ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	<b>ツナカレー・コンソメスープ・バナナ</b> ☆ 精白米 ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ まぐる油漬缶詰 ☆ カレールウ ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ☆ バナナ
	<b>牛乳・かぼちゃのホットケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス かぼちゃ	<b>牛乳・フルーツゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰	<b>牛乳・きなこスティック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン きな粉 有塩バター 砂糖	<b>牛乳・ごま昆布おにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 いりごま 塩昆布	<b>牛乳・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、ぶどう、栗、梨など美味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。保育園でも但馬で収穫された新米を10月から使用しています。給食だけではなくおにぎりをおやつの際に提供しています。おにぎりはおやつとしても最適です。今月はどんなおにぎりができるかな😊



16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
<b>ご飯・厚揚げと大根のそぼろ煮・和風きのこスパゲッティ・みそ汁（小松菜）</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 人参 たまねぎ 大根 ぶたひき肉 いんげん ☆ えのきたけ ぶなしめじ マカロニ・スパゲティ にんじん たまねぎ ☆ にんじん たまねぎ 小松菜 切干大根	<b>ご飯・カレイのポテトチーズ焼き・キャベツと塩昆布のナムル・かぼちゃ豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい じゃがいも プロセスチーズ マヨネーズ ☆ 人参 キャベツ もやし ごま ごま油 塩昆布 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳	<b>ご飯・ひき肉入り卵焼き・おかか和えコンソメスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 鶏卵 青ねぎ 乾ひじき ☆ かつお節 キャベツ にんじん りょくとうもやし ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう じゃがいも	<b>ご飯・チキンカツ・キャベツとえのきの酢の物・すまし汁（切干大根）</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 パン粉 薄力粉 なたね油 ☆ キャベツ りょくとうもやし えのきたけ にんじん ☆ 切干しだいこん にんじん たまねぎ 木綿豆腐	<b>ご飯・鯖の照りマヨ焼き・さつま芋のきんぴら・みそ汁（大根）・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ さば マヨネーズ ☆ さつま芋 いりごま にんじん ☆ にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ 木綿豆腐 ☆ 納豆	運動会のため希望保育 （給食なし）
<b>牛乳・さつまいもモンブラン</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス さつまいも 生クリーム 砂糖	<b>牛乳・フルーツカルピスゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰	<b>お茶・フルーチェ</b> ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ	<b>牛乳・りんご・チーズ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆チーズ	<b>牛乳・ジャムサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	
<b>ご飯・豆腐のミートソースグラタン キャベツのごまマヨ和え・根菜のスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトホール缶詰 プロセスチーズ じゃがいも ☆ にんじん キャベツ りょくとうもやし ごま マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん 青ねぎ	<b>ご飯・中華風卵焼き かぼちゃのオープン焼き・みそ汁（豆腐）</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 鶏卵 中華だし えのき ごま油 ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	<b>秋野菜のポークカレー・ツナサラダ もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ぶなしめ カレールウ ☆ まぐろ缶 にんじん キャベツ マヨネーズ きゅうり ☆ もやし にんじん たまねぎ 小松菜	<b>ご飯・カレイの照り焼き・ひじき煮 みそ汁（白菜）</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい しょうゆ ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ はくさい 青ねぎ にんじん たまねぎ	<b>ご飯・鮭のピザ風焼・小松菜と厚揚げのお浸し・クリームシチュー（白菜）</b> ☆ 精白米 ☆ さけ 青ピーマン たまねぎ 人参 ケチャップ チーズ ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ 白菜 にんじん たまねぎ ほうれん草 シチュールウ 普通牛乳	<b>豚丼・かぼちゃの煮物 みそ汁（豆腐）</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかた にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ かぼちゃ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
<b>牛乳・おにぎり（ツナ・わかめ）</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 わかめ まぐろ缶	<b>お茶・フルーツヨーグルト</b> ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト バナナ みかん缶詰	<b>牛乳・せんべい</b> ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい	<b>牛乳・オレンジゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジジュース 寒天 みかん缶詰	<b>牛乳・バナナ・小魚</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆小魚 ごま	<b>苺ソースヨーグルト・お茶</b> ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト ☆ 麦茶
30(月)	31(火)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を              成長に必要な栄養は、毎日まんべんなく三食に分けて摂ることが大切です。              特に、朝食を食べないと脳のエネルギーが不足して集中力などの低下に繋がります。</p> <p>○赤色：主に主菜。たんぱく質（体をつくる）肉・魚・卵・牛乳・豆など              ○黄色：主に主食。糖質・脂質（エネルギー源になる）米・いも類・パン類・油など              ○緑色：主に副菜。ミネラル・ビタミン（身体の調子を整える）野菜・果物・きのこ類など</p> </div>			
<b>ご飯・お豆腐ナゲット・三色ナムル すまし汁（小松菜・えのき）</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ 片栗粉 ☆ キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう いりごま にんじん ごま油 ☆ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	<b>ご飯・鮭のみそ焼き 切り干し大根の煮物・すまし汁（豆腐）</b> ☆ 精白米 ☆ たいせいようさけ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ				
<b>ヤクルト・かぼちゃクッキー</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 薄力粉 かぼちゃ 有塩バター 砂糖	<b>牛乳・みかんケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰				

