



10月の給食だより



令和 6年 10月 枚田みのり保育園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
<p>「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。</p>	<p>ご飯・健康ふりかけ・鮭のガーリックパン粉焼き</p> <p>野菜のソテー・みそ豆乳スープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ さけ ガーリックパウダー パン粉</p> <p>☆ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ぶたひき肉 トマトケチャップ</p> <p>☆ さつまいも ほうれんそう にんじん たまねぎ 豆乳</p> <p>☆ 煮干し あおさ ゆかり</p> <p>牛乳・ツナマヨサンド</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 食パン ツナ マヨネーズ</p>	<p>ご飯・甘酢肉団子・ツナの和え物</p> <p>すまし汁(えのき)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ ぶたひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん</p> <p>☆ ツナ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん</p> <p>☆ えのきたけ たまねぎ 切干 にんじん 木綿豆腐</p> <p>牛乳・ココアバナナケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス バナナ ピュアココア</p>	<p>ご飯・カレイの照り焼き</p> <p>・れんこんサラダ・みそ汁(白菜)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ カレイ</p> <p>☆ キャベツ れんこん にんじん ひじき ごま マヨ</p> <p>☆ はくさい たまねぎ にんじん 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>牛乳・チーズクッキー</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 薄力粉 プロセスチーズ 有塩バター 砂糖</p>	<p>ご飯・ツナオムレツ・</p> <p>じゃがいものそぼろ煮・みそ汁(大根)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏卵 木綿豆腐 ツナ にんじん たまねぎ</p> <p>☆ マッシュルーム さやいんげん トマトケチャップ</p> <p>☆ じゃがいも にんじん 鶏ひき肉</p> <p>☆ たまねぎ だいこん にんじん 生揚げ 青ねぎ</p> <p>牛乳・フルーツカルピスゼリー</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰 粉寒天</p>	<p>ご飯・チキンカレー・</p> <p>小松菜のごま和え・バナナ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏もも じゃがいも にんじん たまねぎ ルウ</p> <p>☆ こまつな ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごま</p> <p>☆ バナナ</p> <p>牛乳・苺ジャムケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス いちごジャム</p>
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
<p>ご飯・鮭のピザ風焼・小松菜と厚揚げのお浸し</p> <p>クリームシチュー(白菜)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ さけ 青ピーマン たまねぎ にんじん</p> <p>☆ トマトケチャップ プロセスチーズ</p> <p>☆ こまつな たまねぎ にんじん 生揚げ</p> <p>☆ 白菜 にんじん たまねぎ ほうれんそう 牛乳 シチュールウ</p> <p>牛乳・ゴマラスク</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ロールパン 練りごま 有塩バター 砂糖</p>	<p>ご飯・タコライス・</p> <p>ブロッコリーのナムル・もやしスープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン</p> <p>☆ トマトホール缶詰</p> <p>☆ ブロッコリー キャベツ にんじん ごまごま油</p> <p>☆ もやし にんじん たまねぎ こまつな</p> <p>牛乳・バナナ・小魚</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ バナナ ☆ 小魚 ごま油</p>	<p>ご飯・さんまの蒲焼・五目きんぴら</p> <p>みそ汁(豆腐)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ さんま 片栗粉</p> <p>☆ だいこん にんじん ごぼう れんこん いんげん</p> <p>☆ かりごま</p> <p>☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな</p> <p>牛乳・じゃこゆかりおにぎり</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 精白米 煮干し ゆかり</p>	<p>ご飯・鶏肉の甘辛唐揚げ・</p> <p>ツナの酢の物・けんちん汁</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏もも おろししょうが おろしにんにく 片栗粉 油</p> <p>☆ ツナ キャベツ わかめ にんじん</p> <p>☆ にんじん 大根 ごぼう はくさい 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>☆ ごぼう</p> <p>牛乳・フルーツゼリー</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ りんごジュース みかん缶詰 寒天</p>	<p>ご飯・納豆・ひき肉入り卵焼き・</p> <p>ひじき煮・すまし汁(ほうれん草)</p> <p>☆ 精白米 ☆ 納豆</p> <p>☆ 鶏卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん</p> <p>☆ 青ねぎ 乾いたけ</p> <p>☆ 乾ひじき いんげん にんじん 生揚げ</p> <p>☆ ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき 切干</p> <p>牛乳・コーンフレークケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス コーンフレーク</p>	<p>運動会のため希望保育(給食なし)</p> 
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
<p></p> <p>スポーツの日</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ さつまいも</p> <p>☆ ぶなしめじ カレールウ</p> <p>☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ツナ マヨ</p> <p>☆ 白菜 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>牛乳・りんごヨーグルトケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス りんご プレーンヨーグルト</p>	<p>ご飯・秋野菜のポークカレー</p> <p>ブロッコリーサラダ・みそ汁(白菜)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 豚もも にんじん たまねぎ 白菜 たけのこごま油</p> <p>☆ ぶなしめじ カレールウ</p> <p>☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ツナ マヨ</p> <p>☆ 白菜 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>牛乳・りんごヨーグルトケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス りんご プレーンヨーグルト</p>	<p>ご飯・八宝菜・</p> <p>ペイクドじゃが・中華スープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 豚もも にんじん たまねぎ 白菜 たけのこごま油</p> <p>☆ じゃがいも あおさ</p> <p>☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 こまつな</p> <p>牛乳・さつまいもモンブラン</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス さつまいも 生クリーム 砂糖</p>	<p>ご飯・あんかけせいで豆腐</p> <p>切干大根の煮物・みそ汁(じゃがいも)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏卵 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ひじき 片栗粉</p> <p>☆ 切干したいこん にんじん さやいんげん</p> <p>☆ じゃがいも たまねぎ にんじん 青ねぎ</p> <p>☆ 煮干し あおさ ゆかり</p> <p>お茶・フルーチェ</p> <p>☆ 麦茶</p> <p>☆ 普通牛乳 フルーチェ</p>	<p>ご飯・カレイのチリソース・</p> <p>ひじきサラダ・春雨スープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ まがほしい 片栗粉 トマトケチャップ 長ねぎ</p> <p>☆ にんじん キャベツ ひじき マヨネーズ</p> <p>☆ 緑豆はるさめ にんじん たまねぎ こまつな</p> <p>牛乳・お麩スナック・なし</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 車ぶ 砂糖 油 ☆ なし</p>	<p>ご飯・豚井・</p> <p>かぼちゃの煮物・みそ汁(豆腐)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ ぶたかた にんじん たまねぎ さやいんげん</p> <p>☆ かぼちゃ 砂糖 薄口しょうゆ</p> <p>☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>牛乳・フルーツ牛乳ゼリー</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ フルーツ牛乳 粉寒天</p>
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
<p>ご飯・豚肉ピビンバ・大根とツナのサラダ</p> <p>すまし汁(豆腐)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ ぶたひき肉 りょうとうもやし にんじん 青ピーマン</p> <p>☆ たれ ごま</p> <p>☆ だいこん ほうれんそう にんじん ツナ マヨ</p> <p>☆ にんじん えのきたけ たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>お茶・苺ソースヨーグルト</p> <p>☆ 麦茶</p> <p>☆ いちごジャム プレーンヨーグルト</p>	<p>ご飯・お豆腐ナゲット・三色ナムル</p> <p>みそ汁(さつまいも)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ 片栗粉</p> <p>☆ キャベツ りょうとうもやし ほうれんそう にんじん</p> <p>☆ かりごま ごま油</p> <p>☆ さつまいも たまねぎ にんじん 青ねぎ</p> <p>牛乳・ごま昆布おにぎり</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 精白米 練りごま 塩昆布</p>	<p>ご飯・カレイのポテトチーズ焼き</p> <p>小松菜のごま和え・かぼちゃの豆乳スープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ カレイ じゃがいも プロセスチーズ マヨネーズ</p> <p>☆ こまつな キャベツ りょうとうもやし にんじん</p> <p>☆ かりごま</p> <p>☆ かぼちゃ ほうれんそう にんじん たまねぎ 豆乳</p> <p>牛乳・せんべい</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ サラダせんべい</p>	<p>ご飯・チキンカツ・春雨の酢の物</p> <p>すまし汁(切干大根)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏むね パン粉 薄力粉 たね油</p> <p>☆ はるさめ キャベツ にんじん わかめ</p> <p>☆ 切干 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ</p> <p>牛乳・りんご・チーズ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ りんご ☆ チーズ</p>	<p>ご飯・納豆・鯖の照りマヨ焼き・</p> <p>さつま芋のきんぴら・みそ汁(小松菜)</p> <p>☆ 精白米 ☆ 納豆</p> <p>☆ さば マヨネーズ</p> <p>☆ さつまいも にんじん かりごま</p> <p>☆ たまねぎ こまつな にんじん 木綿豆腐</p> <p>牛乳・きなこスティック</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 食パン きな粉 有塩バター 砂糖</p>	<p>わかめごはん・焼きそば</p> <p>じゃがいもとツナの煮物・すまし汁(豆腐)</p> <p>☆ 精白米 カットわかめ</p> <p>☆ 中華めん ぶたもも キャベツ たまねぎ にんじん</p> <p>☆ お好み焼きソース あおさかつお節</p> <p>☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ</p> <p>☆ にんじん えのきたけ たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ</p>
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	<p>10月10日は目の愛護デー 子どものころは目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが必要です。この日を機会に、子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみよう。</p> <p>◎ビタミンA・・・緑黄色野菜、レバー、卵黄 <目の疲れや乾燥を防ぐ></p> <p>◎ビタミンB群・・・豚肉、卵、ごま、豆類 <視力低下予防に効果的></p> <p>◎ビタミンC・・・緑黄色野菜、果物、芋類 <目の充血や疲れ目を防ぐ></p> <p>◎DHA・・・いわし、さんま、さばなど <視覚の情報伝達に働く></p>	
<p>ご飯・鮭のみそ焼き・ひじき入り豆腐</p> <p>すまし汁(ほうれん草)</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ さけ</p> <p>☆ ひじき 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ</p> <p>☆ にんじん たまねぎ えのき 切干し ほうれん草</p> <p>牛乳・さつまいものホットケーキ</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ホットケーキミックス さつまいも 砂糖</p>	<p>ご飯・親子丼・切干大根の中華和え</p> <p>みそ汁(豆腐)・バナナ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば</p> <p>☆ 切干 キャベツ もやし こまつな ごまごま油</p> <p>☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな</p> <p>☆ バナナ</p> <p>牛乳・ぶどうゼリー</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ ぶどうジュース 寒天</p>	<p>ご飯・豆腐のミートソースグラタン</p> <p>ゴマレサラダ・根菜のスープ</p> <p>☆ 精白米</p> <p>☆ 豆腐 ぶたひき肉 たまねぎ じゃがいも にんじん</p> <p>☆ 青ピーマン トマトホール缶詰 プロセスチーズ</p> <p>☆ キャベツ ブロッコリー にんじん かりごま マヨ</p> <p>☆ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう</p> <p>ヤクルト・おぐらケーキ</p> <p>☆ 乳酸菌飲料</p> <p>☆ こしあん ホットケーキミックス</p>	<p>ゆかりごはん・厚揚げと大根のそぼろ煮</p> <p>和風きのこスパゲティ・みそ汁(小松菜)</p> <p>☆ 精白米 ゆかり</p> <p>☆ 生揚げ だいこん たまねぎ にんじん いんげん</p> <p>☆ ぶたひき肉</p> <p>☆ スパゲティ たまねぎ えのき ぶなしめじ にんじん</p> <p>☆ にんじん たまねぎ 切干 こまつな</p> <p>牛乳・かぼちゃクッキー</p> <p>☆ 普通牛乳</p> <p>☆ 薄力粉 かぼちゃ 有塩バター 砂糖</p>		

