




10月の給食



3日	運動会
23日	お弁当の日
30日	お誕生日会

だんだんと涼しくなってきました。朝・昼・夜の温度差に気をつけましょう！！

今月は運動会があります！！体調管理に気をつけてくださいね★

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	木	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏肉 しいたけ さやいんげん ごぼう ちくわ にんじん 卵 麩 わかめ みそ チーズ きゃべつ きゅうり 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
2	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
3	土	運動会♪	がんばろうね★	
5	月	チキンライス フルーツサラダ ウインナー 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ウインナー きゃべつ きゅうり にんじん りんご マヨネーズ じゃが芋 ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
6	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 ハム もやし マヨネーズ きゅうり きゃべつ ごま チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	バナナ 煮干し 牛乳
7	水	肉うどん 小芋煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 油揚げ 卵 青ねぎ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 小芋	バームクーヘン 煮干し 牛乳
8	木	コロッケ 酢の物 ウインナー みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ じゃこ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ ウインナー	ビスケット 煮干し りんごジュース
9	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
10	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
13	火	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナ マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ にんじん マカロニ マヨネーズ ウインナー 砂糖 しょうゆ みそ 麩 わかめ	おせんべい 煮干し 牛乳
14	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 牛薄切り じゃこ 青ネギ きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん きゅうり ひじき にんじん 五目豆 油揚げ ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳
15	木	揚げしゅうまい ウインナー 酢の物 野菜のみそ汁	しゅうまい きゅうり きゃべつ ウインナー 油揚げ 大根 さつまいも にんじん 玉ねぎ しょうゆ 酢 砂糖 みそ	おせんべい 煮干し りんごジュース
16	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
17	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
19	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵 ウインナー	おせんべい 煮干し 牛乳
20	火	すき焼き風煮込み 酢の物 人参スープ	牛薄切り じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢	黒みつきなごがけバナナ 牛乳
21	水	きつねうどん えのきのごま和え 小芋煮	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ えのき きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 小芋	バームクーヘン 煮干し 牛乳
22	木	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏肉 しいたけ さやいんげん ごぼう ちくわ にんじん 卵 麩 わかめ みそ チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
23	金	お弁当の日★	なにがはいっているかな??	ヨーグルト ラムネ
24	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
26	月	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナ マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ にんじん マカロニ マヨネーズ ウインナー 砂糖 しょうゆ みそ 麩 わかめ	おせんべい 煮干し 牛乳
27	火	鶏のから揚げ 酢の物 果物 みそ汁	から揚げ 油揚げ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ 酢 みかん缶 みそ ふ わかめ	ビスケット 煮干し 牛乳
28	水	きつねうどん ちくわ炒め煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん ちくわ ごま ごま油	バームクーヘン 煮干し 牛乳
29	木	コロッケ 酢の物 白菜とベーコンのスープ 果物	コロッケ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ ベーコン 白菜 にんじん 玉ねぎ みかん缶 油揚げ	おせんべい 煮干し りんごジュース
30	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	ヨーグルト ラムネ
31	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	

* 10時のおやつは、ヤクルトです。

* 副菜等は、写真と多少異なる場合がありますがご了承ください。

栄養ワンポイントアドバイス ～目について～

10月10日は、【目の愛護デー】です！！

日ごろから暗い部屋で本を読んだり、テレビ・パソコン・携帯電話を長時間使っていませんか??

これらは、ドライアイや疲れ目の原因になります。

目を長い時間閉じたり、目薬をさすなど目を休ませてあげましょう♪

また、ブルーベリー・豚肉・うなぎ・緑黄色野菜・青さかなにはビタミンが豊富です！

食生活にも気をつけて、目を大切にしましょう★

