



10月の給食



15日 お弁当の日★

22日 お誕生会★

爽やかな風が吹く季節になりましたね♪

季節の変わり目で体調を崩さないようにしましょう★

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	金	揚げしゅうまい 酢の物 ウインナー 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり 油揚げ ウインナー 玉ねぎ じゃが芋 にんじん みそ しょうゆ 酢 砂糖	ヨーグルト ラムネ
2	土	♪運動会♪	元気ががんばろうね!!!	
4	月	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー 酢の物 野菜のみそ汁	じゃが芋 ツナ ウインナー きゃべつ きゅうり じゃこ ウインナー 大根 玉ねぎ さつま揚げ にんじん みそ 酢 しょうゆ 砂糖	おせんべい 煮干し 牛乳
5	火	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ケチャップ ソース しょうゆ ミートボール きゃべつ きゅうり じゃが芋 マヨネーズ 酢 砂糖	パームクーヘン 煮干し 牛乳
6	水	肉うどん かぼちゃ煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ 酢 しょうゆ 砂糖 みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
7	木	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごま和え みそ汁	玉ねぎ にんじん かまぼこ 卵 チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり にんじん ごま マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し りんごジュース
8	金	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	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
9	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	
12	火	そぼろどんぶり チーズ ごま和え みそ汁	鶏ミンチ 卵 しょうが汁 砂糖 しょうゆ チーズ きゃべつ きゅうり ごま 麩 わかめ みそ 酢 みりん	黒みつきなごがけバナナ 牛乳
13	水	きつねうどん 酢の物 ひじき五目煮	生うどん 油揚げ 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき 五目豆 にんじん 砂糖 しょうゆ みりん	パームクーヘン 煮干し 牛乳
14	木	野菜の天ぷら 酢の物 にんじん入り卵汁	ちくわ さつま芋 玉ねぎ にんじん ピーマン 卵 小麦粉 しょうゆ 砂糖 みりん きゃべつ きゅうり 油揚げ	おせんべい 煮干し りんごジュース
15	金	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな?	ヨーグルト ラムネ
16	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	
18	月	シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー 酢の物 野菜のみそ汁	じゃが芋 ツナ ウインナー きゃべつ きゅうり じゃこ ウインナー 大根 玉ねぎ さつま揚げ にんじん みそ 酢 しょうゆ 砂糖	おせんべい 煮干し 牛乳
19	火	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ケチャップ ソース しょうゆ ミートボール きゃべつ きゅうり じゃが芋 マヨネーズ 酢 砂糖	ビスケット 煮干し 牛乳
20	水	五目うどん ツナサラダ 干切り大根の煮物	生うどん きゃべつ 竹の子 かまぼこ しめじ にんじん 青ねぎ きゃべつ きゅうり ツナ 干切り大根 油揚げ しょうゆ みりん 砂糖	おせんべい 煮干し 牛乳
21	木	ハンバーグ 酢の物 果物 人参スープ	合びきミンチ 玉ねぎ にんじん 卵 パン粉 きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ ミカン缶 しょうゆ 砂糖 酢	ビスケット 煮干し りんごジュース
22	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ヨーグルト ラムネ
23	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	
25	月	揚げしゅうまい 酢の物 ウインナー 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり 油揚げ ウインナー 玉ねぎ じゃが芋 にんじん みそ しょうゆ 酢 砂糖	ビスケット 牛乳 煮干し
26	火	そぼろどんぶり チーズ ごま和え みそ汁	鶏ミンチ 卵 しょうが汁 砂糖 しょうゆ チーズ きゃべつ きゅうり ごま 麩 わかめ みそ 酢 みりん	バナナ 牛乳
27	水	きつねうどん 酢の物 ひじき五目煮	生うどん 油揚げ 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ ひじき 五目豆 にんじん 砂糖 しょうゆ みりん	パームクーヘン 煮干し 牛乳
28	木	野菜の天ぷら 酢の物 にんじん入り卵汁	ちくわ さつま芋 玉ねぎ にんじん ピーマン 卵 小麦粉 しょうゆ 砂糖 みりん きゃべつ きゅうり 油揚げ	ビスケット 煮干し りんごジュース
29	金	カレーライス 酢の物 果物 みそ汁	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
30	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。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

～栄養ワンポイントアドバイス 噛むことについて～

みなさんは、食事を食べる時に何回ぐらい噛んでいますか??

だいたい、一口に対して15～30回が目安とされています★

強い歯を作るためにも、カルシウムをたくさん含んだ食事と、よく噛むことが大切です!

噛む回数が多いと、あごが発達し歯並びが良くなり、

しっかり歯磨きができて、虫歯になりにくくなります!!!

幼児さんのおやつに出ている「おじゃこ」。

じゃこなどの硬いものを噛むことは歯にとってとても良い事です!!

これから長く付き合っていく『歯』を大切にしていきましょうね♪

