



10月の給食



13日 お弁当の日★
21日 お誕生会★

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 | 土 | ♪運動会♪ | 元気ががんばろうね!!! | |
| 3 | 月 | シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー 酢の物 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 | ビスケット 煮干し 牛乳 |
| 4 | 火 | シーチキンフリッター 酢の物 みそ汁 | ツナ缶 ピーマン れんこん 人参 きゃべつ きゅうり じゃこ 小麦粉 砂糖 しょうゆ 卵 みりん 麩 わかめ | おせんべい 煮干し 牛乳 |
| 5 | 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 | バームクーヘン 煮干し 牛乳 |
| 6 | 木 | 揚げしゅうまい フルーツサラダ 果物 豆腐の中華風スープ | 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 | 手作りおやつ |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 | |
| 11 | 火 | イタリانسパゲッティー ウインナー ス克蘭ブルエッグ ごま和え みそ汁 | スパゲッティー 玉ねぎ 人参 ウインナー 卵 きゅうり きゃべつ 麩 わかめ ケチャップ しょうゆ 砂糖 みそ 砂糖 ごま | おせんべい 煮干し 牛乳 |
| 12 | 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 | 黒みつきなこがけバナナ 牛乳 |
| 13 | 木 | お弁当の日 | 赤色・緑色・黄色3色入っているかな? | 手作りおやつ |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 | |
| 17 | 月 | 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 | ビスケット 煮干し 牛乳 |
| 18 | 火 | シーチキンのじゃが芋煮 ウインナー 酢の物 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 | 手作りおやつ |
| 19 | 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 |
| 20 | 木 | 揚げしゅうまい フルーツサラダ 果物 みそ汁 | 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 | おせんべい 煮干し りんごジュース |
| 21 | 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 |
| 22 | 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 | |
| 24 | 月 | イタリانسパゲッティー ウインナー ス克蘭ブルエッグ ごま和え みそ汁 | スパゲッティー 玉ねぎ 人参 ウインナー 卵 きゅうり きゃべつ 麩 わかめ ケチャップ しょうゆ 砂糖 みそ 砂糖 ごま | ビスケット 牛乳 煮干し |
| 25 | 火 | すき焼き風煮込み 酢の物 果物 人参スープ | 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 |
| 26 | 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 | バームクーヘン 煮干し 牛乳 |
| 27 | 木 | シーチキンフリッター 酢の物 みそ汁 | ツナ缶 ピーマン れんこん 人参 きゃべつ きゅうり じゃこ 小麦粉 砂糖 しょうゆ 麩 わかめ | ビスケット 煮干し りんごジュース |
| 28 | 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 |
| 29 | 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 | |
| 31 | 月 | 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 | ビスケット 牛乳 煮干し |

* 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 夏の疲れの改善について～

朝晩が肌寒く、秋の気配を感じるころになると、夏の疲れが出てくるようになります！！
原因は、ストレス・栄養不足・疲れなどたくさんあります！

そのために、夏の疲れを食事で取るポイントは

- 疲労回復のビタミンB群を含む豚肉や豆腐、納豆などの大豆製品を取ること、
- ビタミンCやカルシウムの補給を緑の野菜、果物で取り、
- 疲労物質を分解する酢やレモン・梅干しを取ること

また、ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠時間を十分にとるなど体を休めるとより効果的です♪
体力アップして、活動的になれる秋に備えましょう★★

