



# 10月の給食



17日 お弁当の日★

26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	月	揚げしゅうまい フルーツサラダ 果物 みそ汁	しゅうまい じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん りんご みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ 酢 砂糖	ビスケット 煮干し 牛乳
2	火	すき焼き風煮込み しめじのごま和え 人参スープ	牛薄切り じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく きゃべつ きゅうり しめじ 砂糖 しょうゆ みりん ごま	おせんべい 煮干し 牛乳
3	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
4	木	豆腐と野菜のけんちん煮 酢の物 ウインナー みそ汁	豆腐 ごぼう にんじん 糸こんにゃく ちくわ 干しいたけ きゃべつ きゅうり じゃこ ウインナー 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	手作りおやつ
5	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
6	土	<b>運動会♪</b>		
9	火	イタリアンスパゲッティ ウインナー スクランブルエッグ ごま和え みそ汁	スパゲッティ 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
10	水	きつねうどん 酢の物 小芋煮	生うどん 油揚げ 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ 小芋 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
11	木	白身魚のフライ・タルタルソース 酢の物 果物 みそ汁	カラスカレイ 卵 きゅうり マヨネーズ パン粉 きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ 小麦粉 酢 砂糖 しょうゆ	手作りおやつ
12	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
13	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	
15	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ミンチ ミートボール 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり きゃべつ りんご マヨネーズ みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
16	火	すき焼き風煮込み しめじのごま和え 人参スープ	牛薄切り じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく きゃべつ きゅうり しめじ 砂糖 しょうゆ みりん ごま	手作りおやつ
17	水	<b>お弁当の日</b>		
18	木	豆腐ハンバーグ みかん缶 ツナサラダ 人参スープ	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	おせんべい 煮干し りんごジュース
19	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
20	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	
22	月	揚げしゅうまい フルーツサラダ 果物 みそ汁	しゅうまい じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん りんご みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ 酢 砂糖	ビスケット 牛乳 煮干し
23	火	シーチキンのじゃがいも煮 ウインナー マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 ツナ缶 ウインナー マカロニ きゅうり きゃべつ にんじん マヨネーズ 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	黒みつきなこがけバナナ 牛乳
24	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
25	木	白身魚のフライ・タルタルソース 酢の物 果物 みそ汁	カラスカレイ 卵 きゅうり マヨネーズ パン粉 きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ 小麦粉 酢 砂糖 しょうゆ	ビスケット 煮干し りんごジュース
26	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
27	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	
29	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ミンチ ミートボール 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり きゃべつ りんご マヨネーズ みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 牛乳 煮干し
30	火	すき焼き風煮込み しめじのごま和え 人参スープ	牛薄切り じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく きゃべつ きゅうり しめじ 砂糖 しょうゆ みりん ごま	おせんべい 牛乳 煮干し
31	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 牛乳

\* 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。

## ～栄養ワンプoint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、夏の疲れを食事を取るpoint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★★

