



# 10月の給食



16日 お弁当の日★  
18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★

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	火	野菜の旨煮 チーズ じゃこの酢の物 みそ汁	鶏もも肉 にんじん ごぼう 糸こんにゃく たまご チーズ じゃこ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
2	水	きつねうどん ツナサラダ 千切り大根の煮物	生うどん ねぎ 油揚げ たまご ツナ缶 きゃべつ きゅうり 千切り大根 にんじん しょうゆ さとう みりん 酢 ごま油	バームクーヘン 煮干し 牛乳
3	木	ハンバーグ 油揚げの酢の物 果物 たまご汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん パン粉 たまご きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し りんごジュース
4	金	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃが芋 ツナ缶 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 麩 わかめ みそ	ヨーグルト ラムネ
7	月	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	しゅうまい じゃがいも にんじん りんご きゅうり きゃべつ みかん缶 豆腐 しいたけ かまぼこ たまねぎ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ	★手作りおやつ★
8	火	親子丼 しめじのごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん たまご しめじ きゅうり きゃべつ ごま じゃがいも みそ 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★
9	水	肉うどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	生うどん 牛薄切り肉 ねぎ たまご かぼちゃ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
10	木	シーチキンフリッター 油揚げの酢の物 果物 みそ汁	ツナ缶 ピーマン れんこん 人参 きゃべつ きゅうり 油揚げ 小麦粉 砂糖 しょうゆ 卵 みりん 麩 わかめ みかん缶	ビスケット 煮干し りんごジュース
11	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
12	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	火	イタリアンスパゲッティ ウインナー じゃこの酢の物 豆腐と野菜のみそ汁	スパゲッティ たまねぎ にんじん ベーコン ウインナー じゃこ 酢 きゅうり きゃべつ 豆腐 しいたけ 砂糖 しょうゆ ケチャップ	★手作りおやつ★
16	水	<b>★お弁当の日★</b> <b>なにがはいっているか楽しみだね♪</b>		★手作りおやつ★
17	木	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	じゃが芋 ツナ缶 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 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し りんごジュース
18	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
19	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	
21	月	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★
22	火	親子丼 しめじのごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん たまご しめじ きゅうり きゃべつ ごま じゃがいも みそ 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★
23	水	肉うどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	生うどん 牛薄切り肉 ねぎ たまご かぼちゃ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	バームクーヘン 煮干し 牛乳
24	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 みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
25	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 みそ	ヨーグルト ラムネ
28	月	イタリアンスパゲッティ ウインナー じゃこの酢の物 豆腐と野菜のみそ汁	スパゲッティ たまねぎ にんじん ベーコン ウインナー じゃこ 酢 きゅうり きゃべつ 豆腐 しいたけ 砂糖 しょうゆ ケチャップ	ビスケット 牛乳 煮干し
29	火	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり りんご みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ 酢 パン粉 たまご 小麦粉	★手作りおやつ★
30	水	きつねうどん ツナサラダ 千切り大根の煮物	生うどん ねぎ 油揚げ たまご ツナ缶 きゃべつ きゅうり 千切り大根 にんじん しょうゆ さとう みりん 酢 ごま油	おせんべい 牛乳 煮干し
31	木	ハンバーグ 油揚げの酢の物 果物 たまご汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん パン粉 たまご きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢	★手作りおやつ★

\* 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 秋の食材について～

食欲の秋になりました！！秋といえば……………

栗・きのこ類・さつまいも・柿・お米・梨・さんま…。

10月はた～くさんのおいしい食べ物があります♪♪

新米で栗ごはん、新米で芋ごはん、焼き芋、スイートポテト

秋の食材は調理方法もいろいろあります！

おいしく楽しく料理して、季節を感じながらたくさん食べましょう！！

スポーツの秋でもあるので、しっかり体を動かして  
冬に乗り切るための体力づくりをしましょう★

