

10月の給食



15日 お弁当の日★
24日 お誕生日会★

季節の変わり目で体調を崩さないようにしましょう★

くぜにし保育園(922-0007).

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	水	きつねうどん かぼちゃ煮 じゃこ酢の物	生うどん 油揚げ ねぎ 卵 かぼちゃ キャベツ きゅうり じゃこ しょうゆ さとう みりん す	ビスケット 煮干し 牛乳
2	木	サケのフライ ジャーマンポテト 果物 みそ汁	サケ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ みかん缶 麩 わかめ 卵 パン粉 酢 牛乳 みそ	★手作りおやつ★ 【プリン】
3	金	カレーライス 果物 人参スープ ツナサラダ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ツナ パイン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ
6	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 白菜 しいたけ かまぼこ さとう 酢 マヨネーズ しょうゆ	★手作りおやつ★ 【ケーキサレ】
7	火	野菜の旨煮 チーズ マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 にんじん ごぼう しいたけ ちくわ 系こんにやく 卵 マカロニ キャベツ 麩 わかめ チーズ みそ しょうゆ みりん さとう マヨネーズ 酢	★手作りおやつ★ 【ドーナツ】
8	水	肉うどん 千切り大根の煮物 ほうれん草としめじのごま和え	生うどん 牛薄切り ねぎ 卵 千切り大根 油揚げ にんじん ほうれん草 しめじ ごま しょうゆ さとう みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
9	木	シーチキンフリッター 油揚げの酢の物 みそ汁	ツナ ピーマン レンコン 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ 小麦粉 みそ さとう しょうゆ みりん 酢	バナナ
10	金	カレーライス 大根サラダ 果物 たまごスープ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん だいこん じゃこ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ 酢	ヨーグルト ラムネ
11	土	じゃこチャーハン ウィンナー みそ汁	じゃこ 玉ねぎ にんじん ウィンナー 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
14	火	イタリアンスパゲティー ミートボール 果物 みそ汁	スパゲティー 玉ねぎ にんじん ベーコン ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ ケチャップ さとう	★手作りおやつ★ 【コンスープパン】
15	水	★お弁当の日★	なにがはいているかな???	おせんべい 煮干し 牛乳
16	木	サケのフライ ジャーマンポテト 果物 みそ汁	サケ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ みかん缶 麩 わかめ 卵 パン粉 酢 牛乳 みそ	★手作りおやつ★ 【プリン】
17	金	カレーライス 果物 人参スープ ツナサラダ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ツナ パイン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ
18	土	ツナの炊き込みご飯 スクランブル みそ汁	ツナ 玉ねぎ にんじん 卵 みそ さとう しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
20	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 白菜 しいたけ かまぼこ さとう 酢 マヨネーズ しょうゆ	★手作りおやつ★ 【ケーキサレ】
21	火	野菜の旨煮 チーズ マカロニサラダ みそ汁	鶏もも肉 にんじん ごぼう しいたけ ちくわ 系こんにやく 卵 マカロニ キャベツ 麩 わかめ チーズ みそ しょうゆ みりん さとう マヨネーズ 酢	★手作りおやつ★ 【ドーナツ】
22	水	肉うどん 千切り大根の煮物 ほうれん草としめじのごま和え	生うどん 牛薄切り ねぎ 卵 千切り大根 油揚げ にんじん ほうれん草 しめじ ごま しょうゆ さとう みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
23	木	シーチキンフリッター 油揚げの酢の物 みそ汁	ツナ ピーマン レンコン 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ 小麦粉 みそ さとう しょうゆ みりん 酢	バナナ
24	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ヨーグルト ラムネ
25	土	じゃこチャーハン ウィンナー みそ汁	じゃこ 玉ねぎ にんじん ウィンナー 麩 わかめ みそ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
27	月	イタリアンスパゲティー ミートボール 果物 みそ汁	スパゲティー 玉ねぎ にんじん ベーコン ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ ケチャップ さとう	★手作りおやつ★ 【りんごの蒸しパン】
28	火	親子丼 にんじんサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ じゃが芋 卵 にんじん キャベツ ツナ コーン マヨネーズ みそ さとう しょうゆ みりん 酢	★手作りおやつ★ 【コンスープパン】
29	水	きつねうどん 小芋煮 じゃこ酢の物	生うどん 油揚げ ねぎ 卵 小芋 キャベツ きゅうり じゃこ しょうゆ さとう みりん す	おせんべい 煮干し 牛乳
30	木	サケのフライ ジャーマンポテト 果物 みそ汁	サケ じゃがいも ベーコン 玉ねぎ みかん缶 麩 わかめ 卵 パン粉 酢 牛乳 みそ	★手作りおやつ★ 【ハロウィン】
31	金	カレーライス 果物 人参スープ ツナサラダ	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ツナ パイン缶 カレールー ケチャップ す さとう しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ

*10時のおやつは、ヤクルトで

*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！！栗・きのこ・さつまいも・お米・・・

10月はたくさんのおいしい食べ物があります♪

新米で栗ご飯、芋ご飯、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！

