

# 10月の給食



14日 お弁当の日★  
23日 お誕生日会★

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	木	ごはん 野菜の旨煮 チーズ もやしとハムのごまマヨ和え 野菜のみそ汁	米 鶏もも肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん 卵 糸コン 干シイタケ ちくわ もやし キャベツ ハム きゅうり わかめ チーズ 食パン 牛乳 しょうゆ さとう す みりん みそ ごま マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト】
2	金	カレーライス 果物 マカロニサラダ にんじんスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり キャベツ パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す マヨネーズ	おせんべい 煮干し 牛乳
3	土	<b>★運動会★</b>	<b>みんながんばろうね！！</b>	
5	月	ごはん 揚げしゅうまい 果物 かぼちゃサラダ 春雨スープ	米 しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 春雨 わかめ さつまいも みかん缶 卵 牛乳 しょうゆ す マヨネーズ ごま油	★手作りおやつ★ 【スイートポテト】
6	火	親子丼 大根サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 鶏もも肉 卵 玉ねぎ にんじん じゃが芋 わかめ 大根 じゃこ きゅうり 牛乳 小麦粉 さとう しょうゆ みりん みそ す ごま油	★手作りおやつ★ 【カスタード入りホットケーキ】
7	水	ひじきごはん きつねうどん じゃこの酢の物 ウインナー	米 ひじき にんじん 油揚げ うどん 卵 ネギ キャベツ きゅうり じゃこ ウインナー しょうゆ さとう みりん す	ビスケット 煮干し 牛乳
8	木	ごはん シーチキンフリッター 油揚げの酢の物 えのきのみそ汁	米 ツナ レンコン ビーマン きゅうり キャベツ 油揚げ えのき にんじん 玉ねぎ 小麦粉 卵 ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ さとう す みそ	★手作りおやつ★ 【蒸しパン】
9	金	カレーライス ごま和え 果物 トマトスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごま トマト缶 大根 ゆで大豆 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース	おせんべい 煮干し 牛乳
10	土	チャーハン かぼちゃの煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん じゃが芋 卵 かぼちゃ さとう しょうゆ みりん みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
12	月	<b>★祝日★</b>	<b>★体育の日★</b>	
13	火	ごはん イタリアスパゲティ ミートボール 卵の酢の物 しめじのみそ汁	米 スパゲティ 玉ねぎ にんじん ベーコン キャベツ きゅうり 卵 ミートボール しめじ 牛乳 チーズ ホットケーキの素 しょうゆ みりん みそ す ケチャップ さとう	★手作りおやつ★ 【みそチーズ焼き】
14	水	<b>★お弁当の日★</b>	<b>何がはいってるかな??</b>	おせんべい 煮干し 牛乳
15	木	ごはん 野菜の旨煮 チーズ もやしとハムのごまマヨ和え 野菜のみそ汁	米 鶏もも肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん 卵 糸コン 干シイタケ ちくわ もやし キャベツ ハム きゅうり わかめ チーズ 食パン 牛乳 しょうゆ さとう す みりん みそ ごま マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト】
16	金	カレーライス 果物 マカロニサラダ にんじんスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり キャベツ パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す マヨネーズ	ビスケット 煮干し 牛乳
17	土	わかめごはん ウインナー 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん わかめ ウインナー さつまいも しょうゆ みりん ごま みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
19	月	ごはん 揚げしゅうまい 果物 かぼちゃサラダ 春雨スープ	米 しゅうまい かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 春雨 わかめ さつまいも みかん缶 卵 牛乳 しょうゆ す マヨネーズ ごま油	★手作りおやつ★ 【スイートポテト】
20	火	親子丼 大根サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 鶏もも肉 卵 玉ねぎ にんじん じゃが芋 わかめ 大根 じゃこ きゅうり 牛乳 小麦粉 さとう しょうゆ みりん みそ す ごま油	★手作りおやつ★ 【カスタード入りホットケーキ】
21	水	ひじきごはん きつねうどん じゃこの酢の物 ウインナー	米 ひじき にんじん 油揚げ うどん 卵 ネギ キャベツ きゅうり じゃこ ウインナー しょうゆ さとう みりん す	ビスケット 煮干し 牛乳
22	木	ごはん シーチキンフリッター 油揚げの酢の物 えのきのみそ汁	米 ツナ レンコン ビーマン きゅうり キャベツ 油揚げ えのき にんじん 玉ねぎ 小麦粉 卵 ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ さとう す みそ	★手作りおやつ★ 【蒸しパン】
23	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 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	おせんべい 煮干し 牛乳
24	土	チャーハン かぼちゃの煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん じゃが芋 卵 かぼちゃ さとう しょうゆ みりん みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
26	月	そぼろ丼 豆腐サラダ 果物 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 しょうが 玉ねぎ にんじん ふ キャベツ きゅうり わかめ もめん 豆腐 ベーコン レタス チェリー缶 きな粉 ロールパン しょうゆ みりん みそ す	★手作りおやつ★ 【きなこパン】
27	火	ごはん イタリアスパゲティ ミートボール 卵の酢の物 しめじのみそ汁	米 スパゲティ 玉ねぎ にんじん ベーコン キャベツ きゅうり 卵 ミートボール しめじ チーズ ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ みりん みそ す ケチャップ さとう	★手作りおやつ★ 【みそチーズ焼き】
28	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 油揚げ酢の物	米 うどん 牛肉 ネギ 卵 小芋 きゅうり キャベツ 油揚げ しょうゆ さとう みりん す	おせんべい 煮干し 牛乳
29	木	ごはん 野菜の旨煮 チーズ もやしとハムのごまマヨ和え 野菜のみそ汁	米 鶏もも肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん 卵 糸コン 干シイタケ ちくわ もやし キャベツ ハム きゅうり わかめ チーズ 食パン 牛乳 しょうゆ さとう す みりん みそ ごま マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト】
30	金	ハロウィンカレーライス 果物 マカロニサラダ にんじんスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり キャベツ パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【ハロウィン】
31	土	わかめごはん ウインナー 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん わかめ ウインナー さつまいも しょうゆ みりん ごま みそ	ビスケット 煮干し 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。



～上手な栄養の取りかた～



食欲の秋がやってきました！！

秋の食材を美味しくかつ、効率よく栄養素をとることができる食材の組み合わせや調理方法をご紹介します。

- ①ビタミンCは熱で壊れやすいので、ゆでたり、炒めたりする時間を短時間ですませましょう。
- ②緑黄色野菜と油の組み合わせでカロテンの吸収率がよくなります。緑黄色野菜に含まれているカロテンは体内でビタミンAに変わるので、油で炒めることで、よりカロテンの吸収率がよくなります。
- ③カルシウムが多い牛乳、乳製品などは、魚と組み合わせると、カルシウムの吸収率をよくなり、丈夫な骨をつくれます。グラタンやシチューなどに魚介類を入れると相性抜群です。美味しい食べ物と共に栄養もたくさん身体に蓄えて元気に登園してきてください。