



# 10月の給食。

18日 お弁当の日★  
27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
2	月	ごはん 揚げしゅうまい 納豆和え さつま芋の天ぷら 野菜のみそ汁	米 しゅうまい さつま芋 ほうれん草 納豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ ヨーグルト パナ もも缶 ジャム りんご さとう しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
3	火	木の葉丼 ビーマンとツナのきんぴら 人参スープ	米 高野豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 卵 ビーマン ツナ缶 しめじ キャベツ ハッシュドポテト さとう しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【ハッシュドポテト・お茶】
4	水	さつま芋ごはん 肉うどん 油揚げ酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ネギ さつま芋 油揚げ きゅうり キャベツ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳
5	木	ごはん 千草焼き ツナサラダ ウィナー 野菜のみそ汁	米 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ ウィナー ピザ生地 ほうれん草 チーズ 牛乳 ケチャップ さとう しょうゆ す ごま油 みそ	★手作りおやつ★ 【ピザ・牛乳】
6	金	カレーライス ほうれん草のごま和え パン缶 もやしとわかめのスープ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 もやし わかめ ほうれん草 油揚げ パン缶 牛乳 カールウ ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
7	土	★運動会★	♪みんなかけっこがんばってね♪	
9	月	★休日★	★体育の日★	
10	火	ごはん シーチキンリッター しめじのごま和え 冬瓜のすまし汁	米 ツナ缶 さつま芋 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 冬瓜 パナ 牛乳 小麦粉 さとう しょうゆ ごま	★手作りおやつ★ 【パナ・牛乳】
11	水	ごはん きつねうどん さつま芋の甘煮 ハムともやしのごま和え	米 生うどん 油揚げ 卵 ネギ ハム もやし キャベツ 人参 さつま芋 牛乳 さとう しょうゆ みりん す マヨネーズ ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
12	木	ごはん おからハンバーグ さつま芋サラダ 卵スープ	米 合びきミンチ おから 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 さつま芋 キャベツ きゅうり 焼きそば 豚肉 さとう しょうゆ す しお マヨネーズ ケチャップ ソース	★手作りおやつ★ 【焼きそば・お茶】
13	金	カレーライス じゃこの酢の物 パン缶 豆腐とわかめのすまし汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 じゃこ キャベツ きゅうり 豆腐 わかめ パン缶 牛乳 カールウ ケチャップ さとう しょうゆ ソース	ビスケット ラムネ 牛乳
14	土	じゃこごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のみそ汁	米 じゃこ 玉ねぎ しめじ 人参 高野豆腐 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
16	月	ごはん 揚げしゅうまい 納豆和え さつま芋の天ぷら 野菜のみそ汁	米 しゅうまい さつま芋 ほうれん草 納豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ ヨーグルト パナ もも缶 ジャム りんご さとう しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
17	火	木の葉丼 ビーマンとツナのきんぴら 人参スープ	米 高野豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 卵 ビーマン ツナ缶 しめじ キャベツ ハッシュドポテト さとう しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【ハッシュドポテト・お茶】
18	水	★お弁当の日★	なにがはいってるかな??	ビスケット ラムネ 牛乳
19	木	ごはん 千草焼き ツナサラダ ウィナー 野菜のみそ汁	米 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ ウィナー ピザ生地 ほうれん草 チーズ 牛乳 ケチャップ さとう しょうゆ す ごま油 みそ	★手作りおやつ★ 【ピザ・牛乳】
20	金	カレーライス ほうれん草のごま和え パン缶 もやしとわかめのスープ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 もやし わかめ ほうれん草 油揚げ パン缶 牛乳 カールウ ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
21	土	チャーハン ちくわの磯辺揚げ 野菜のみそ汁	米 卵 玉ねぎ ビーマン 人参 じゃが芋 ちくわ あおのり 小麦粉 しょうゆ みそ しお	ビスケット ラムネ 牛乳
23	月	ごはん イタリアスパゲティ スクランブルエッグ ユールソーサー 具だくさんみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 卵 キャベツ コーン 豚肉 えのき しいたけ さつま芋 蒸しパンの素 さとう ケチャップ しょうゆ みそ す	★手作りおやつ★ 【さつま芋蒸しパン・牛乳】
24	火	ごはん シーチキンリッター しめじのごま和え 冬瓜のすまし汁	米 ツナ缶 さつま芋 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり 冬瓜 パナ 牛乳 小麦粉 さとう しょうゆ ごま	★手作りおやつ★ 【パナ・牛乳】
25	水	ごはん きつねうどん さつま芋の甘煮 ハムともやしのごま和え	米 生うどん 油揚げ 卵 ネギ ハム もやし キャベツ 人参 さつま芋 牛乳 さとう しょうゆ みりん す マヨネーズ ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
26	木	ごはん おからハンバーグ さつま芋サラダ 卵スープ	米 合びきミンチ おから 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 さつま芋 キャベツ きゅうり 焼きそば 豚肉 さとう しょうゆ す しお マヨネーズ ケチャップ ソース	★手作りおやつ★ 【焼きそば・お茶】
27	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ 人参 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 キャベツ きゅうり ごま さとう す 塩 しょうゆ みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
28	土	じゃこごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜のみそ汁	米 じゃこ 玉ねぎ しめじ 人参 高野豆腐 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
30	月	ごはん 揚げしゅうまい 納豆和え さつま芋の天ぷら 野菜のみそ汁	米 しゅうまい さつま芋 ほうれん草 納豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ ヨーグルト パナ もも缶 ジャム りんご さとう しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ヨーグルト和え】
31	火	木の葉丼 ビーマンとツナのきんぴら 人参スープ	米 高野豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 卵 ビーマン ツナ缶 しめじ キャベツ かぼちゃ さとう しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【ハロウィン】

\*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。

秋を感じられる季節になってきました。

今年の夏はたくさん保育園で、夏の野菜を食べましたね。今月は、涼しくなってきたので、夏野菜はもうおわりです。

秋にできる食材、さつま芋などのいも類やしいたけやえのきなどのキノコ類などたくさん給食にでてくるのを、楽しみにしててください。

今月は、運動会がありますね♪



みんな元気に運動会をむかえられるよう、ご飯をいっぱい食べて体調管理をしてくださいね！！