

10月の給食



★19日お弁当の日★

くげにしこども園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	土	★運動会★	かっけこがんばってね♪	
3	月	そぼろ丼 さつま芋サラダ 野菜のみそ汁	米 たまご 鶏挽き肉 さつま芋 コーン きゅうり 玉ねぎ 人参 じゃが芋 醤油 砂糖 みりん マヨネーズ 塩 みそ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
4	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆和え さつま芋のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ 納豆 ほうれん草 さつま芋 醤油 砂糖 みりん みそ ごま ヨーグルト パナナ	★手作りおやつ★ ヨーグルト和え
5	水	ごはん きつねうどん ひじきの五目煮 チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ネギ ひじき 豆腐 五目豆 人参 チーズ 醤油 砂糖 みりん ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
6	木	ごはん 千草焼き ソーセージ 糸コンキンぴら 豆腐の中華風スープ	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 たまご ごぼう 糸こんにやく ほうれん草 豆腐 かまぼこ しいたけ ウインナー 醤油 砂糖 みりん 塩 ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 豆腐ドーナツ
7	金	ホークカレーライス パイン缶 コールスローサラダ もやしとわかめのスープ	米 豚挽き肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 大豆水煮 トマト キャベツ ほうれん草 コーン もやし わかめ パイン缶 醤油 砂糖 塩 カレールー ケチャップ マヨネーズ 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
8	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 豆腐の吸物	米 高野豆腐 たまご キャベツ 人参 玉ねぎ 豆腐 醤油 砂糖 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
10	月	★祝日★	★スポーツの日★	
11	火	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華風サラダ さつま芋のみそ汁	米 豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 切り干し大根 ほうれん草 さつま芋 醤油 砂糖 みそ 酢 ごま油 ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 さつま芋蒸しパン
12	水	鮭ごはん 肉うどん 油揚げの酢の物	米 鮭 うどん 牛肉 たまご ネギ 油揚げ 人参 キャベツ ほうれん草 醤油 砂糖 みりん 塩 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
13	木	ごはん さつま芋とちくわの天ぷら えのきと野菜のごま和え 人参スープ	米 さつま芋 玉ねぎ 人参 ピーマン ちくわ えのき キャベツ ほうれん草 ごま 醤油 砂糖 薄力粉 たまご 青のり マヨネーズ 食パン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
14	金	ハヤシライス パイン缶 マカロニサラダ 豆腐とわかめのスープ	米 玉ねぎ 人参 大豆水煮 トマト 合い挽き肉 パイン缶 マカロニ ほうれん草 キャベツ 豆腐 わかめ 醤油 砂糖 塩 マヨネーズ ハヤシルー ケチャップ ソース 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
15	土	ごはん さつま芋の煮物 野菜炒め 豆腐のみそ汁	米 さつま芋 キャベツ 人参 豆腐 醤油 砂糖 塩 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
17	月	チキンライス ミートボール さつま芋サラダ 豆腐とわかめの吸物	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 ミートボール レーズン みかん さつま芋 コーン きゅうり 豆腐 わかめ 醤油 砂糖 塩 ホットケーキミックス 粒あん 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 じゃがりこ
18	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆和え さつま芋のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ 納豆 ほうれん草 さつま芋 醤油 砂糖 みりん みそ ごま ヨーグルト パナナ	★手作りおやつ★ ヨーグルト和え
19	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
20	木	ごはん 豆腐ハンバーグ えのきと野菜のごま和え 人参スープ	米 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ 合い挽き肉 たまご えのき キャベツ ほうれん草 ごま 醤油 砂糖 塩 ソース ケチャップ フルーチェ 牛乳	★手作りおやつ★ フルーチェ
21	金	チキンカレーライス パイン缶 コールスローサラダ もやしとわかめのスープ	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 トマト パイン缶 キャベツ コーン きゅうり もやし わかめ 醤油 砂糖 塩 酢 カレールー ケチャップ マヨネーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
22	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 豆腐の吸物	米 高野豆腐 たまご キャベツ 人参 玉ねぎ 豆腐 醤油 砂糖 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
24	月	ごはん イタリアンスパゲッティ ツナサラダ さつま芋のみそ汁	米 スパゲッティ 人参 玉ねぎ ベーコン ツナ キャベツ ほうれん草 さつま芋 じゃが芋 醤油 砂糖 酢 みそ ケチャップ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
25	火	ごはん 太刀魚の塩焼き マカロニのカレー炒め 人参入りたまご汁	米 太刀魚 マカロニ キャベツ ベーコン 玉ねぎ 人参 たまご さつま芋 醤油 砂糖 塩 カレー粉 ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 さつま芋蒸しパン
26	水	ごはん きつねうどん ひじきの五目煮 チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ネギ ひじき 豆腐 五目豆 人参 チーズ 醤油 砂糖 みりん ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
27	木	親子丼 えのきと野菜のごま和え わかめとふのみそ汁	米 人参 玉ねぎ 鶏肉 たまご えのき キャベツ ほうれん草 ごま わかめ ふ 醤油 砂糖 みりん みそ マヨネーズ 食パン 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
28	金	ちらし寿司 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 たまご 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 みりん みそ ごま ホットケーキミックス ココア 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
29	土	ごはん さつま芋の煮物 野菜炒め 豆腐のみそ汁	米 さつま芋 キャベツ 人参 豆腐 醤油 砂糖 塩 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
31	月	チキンライス ミートボール さつま芋サラダ 豆腐とわかめの吸物	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 ミートボール さつま芋 コーン きゅうり 豆腐 わかめ 醤油 砂糖 塩 ホットケーキミックス 粒あん 牛乳	♪おたのしみ♪

※10時のおやつはヤルトです。 ※仕入れ等の都合により献立が多少異なる場合がございますがご了承ください。

ずいぶん過ごしやすい季節になってきました。

秋はお米を始め、野菜や果物など多くの食べ物が旬を迎えます。

旬とは、その食べ物がたくさん収穫できる時。また、1年で最も美味しく、栄養価も高くなる時期です。

畑からは、さつま芋が給食に入ってきます。この季節ならではの給食を楽しみにして下さい♪

