

10月 給食献立表

2021年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	金	9月分誕生日会(ごはん さばーぐ ひじきサラダ フライドポテト ポイルウインナー 味噌汁 ぶどう)	お菓子・ミルク
2	土	卵スパゲッティ ソーセージのケチャップ煮 コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
4	月	ごはん 千草焼き 春雨の塩麴炒め 味噌汁 りんご	南瓜団子・ミルク
5	火	ごはん 厚揚げの酢豚風 切干大根のナムル バナナ	マドレーヌ・ミルク
6	水	ごはん 牛肉のきじ焼き 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁 梨	青りんごゼリー・お菓子・麦茶
7	木	ごはん 魚の香り揚げ ポテトサラダ ミニトマト すまし汁 オレンジ	お菓子・ミルク
8	金	ごはん 中華かき玉汁 鶏レバーの甘辛煮 にらと竹輪の炒め物 ヨーグルト	三日月焼き・ミルク
9	土	運動会(給食はありません)	
11	月	ごはん 麻婆豆腐 里芋サラダ コンソメスープ ぶどう	フルーツポンチ・ミルク
12	火	ごはん(少) 焼きそば ポイルウインナー 枝豆 中華スープ りんご	アイスクリーム・麦茶
13	水	パン スペイン風オムレツ エビとブロッコリーのサラダ ミルクスープ バナナ	ごはんピザ・麦茶
14	木	ごはん 魚の煮付け 野菜の天ぷら すまし汁 梨	お菓子・カルピス
15	金	チキンカレー かみかみ和え チーズ オレンジ	くずもち・ミルク
16	土	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも さつま芋レモン煮 柿	お菓子・牛乳
18	月	ごはん 炒り豆腐 野菜スティック すまし汁 りんご	フルーツヨーグルト・麦茶
19	火	ごはん 魚のホイル蒸し 南瓜サラダ 味噌汁 バナナ	ホットケーキ・ミルク
20	水	ごはん 豆腐のミートグラタン ほうれん草のソテー コンソメスープ 梨	お菓子・スポロン
21	木	誕生日会(ゆかりごはん さばのケチャップ煮 コールスローサラダ スマイルポテト チーズ パンプキンスープ フルーツ)	
22	金	ごはん(少) 親子うどん 油揚げのなかよし煮 ポイルブロッコリー 手作りふりかけ オレンジ	スイートポテト・ミルク
23	土	ごはん 千切り大根の卵とじ 南瓜の甘煮 味噌汁 ゼリー	お菓子・牛乳
25	月	ごはん 鶏の味噌焼き 五色きんぴら ピースとポテトのスープ りんご	青のりトースト・ミルク
26	火	ごはん ポークビーンズ 野菜炒め すまし汁 バナナ	マカロニあべかわ・ミルク
27	水	パン おくぶんごシチュー ポイルウインナー とんとんサラダ 梨	人参ライス・麦茶
28	木	ごはん 鯖のカレー風味揚げ うま塩ひじき 味噌汁 オレンジ	プリン・麦茶
29	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ ミニトマト 味噌汁 りんご	ハロウィンクッキー・ミルク
30	土	ごはん ちゃんぽん 刻み昆布の煮付け 枝豆 ふりかけ ゼリー	お菓子・牛乳

※献立は変更になる場合があります。1号認定の方は、おやつはありません。

**バランスよく
たべましょう**



ちやにくをつくる



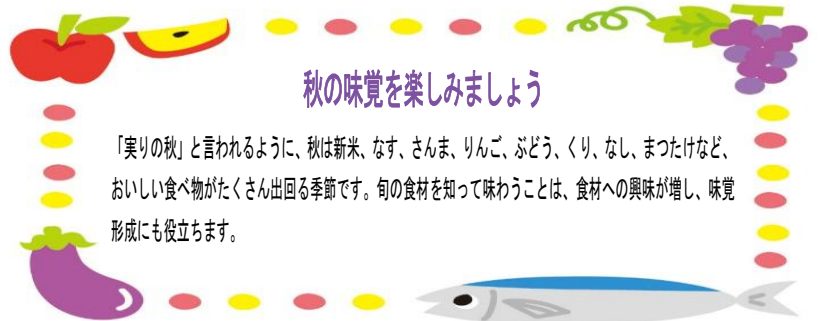
からだをうごかす ちからになる





からだの ちょうしをととのえる

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



**ビタミンを摂取して
免疫力アップ!**

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の動きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。