

10月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	おやつ	
1	月	煮	ごはん 麻婆なす マカロニサラダ かき卵汁	牛乳	ミルクもち
2	火	焼	ごはん お好み焼き 三色金平 つみれ汁	牛乳	カスタードプリン
3	水	炒	ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ	牛乳	揚げまんじゅう
4	木	揚	ごはん 鯖の立田揚げ 甘酢和え 味噌汁	牛乳	クッキー
5	金	汁	ごはん ポークカレー 紅白なます フルーツ	牛乳	ちぢみ
6	土	麺	焼きそば スープ フルーツ	牛乳	揚げパン
9	火	焼	ごはん 鶏肉のみそだれ焼き ポイルサラダ かみなり汁	牛乳	きなこマカロニ
10	水	揚	ごはん かきあげ 切干大根煮 味噌汁	牛乳	野菜蒸しパン
11	木	焼	ごはん ミートローフ 小松菜とあげのお浸し 味噌汁	牛乳	抹茶わらびもち
12	金	煮	栗ごはん 煮魚 ポテトサラダ 沢煮椀	牛乳	ドロップクッキー
13	土	丼	そばろ納豆丼 かき卵汁 フルーツ	牛乳	牛乳寒
15	月	煮	ごはん 洋風ロールキャベツ 納豆和え 味噌汁	牛乳	かぼちゃ団子
16	火	焼	五目ごはん 焼き魚 白和え 味噌汁	牛乳	バナナケーキ
17	水	揚	ごはん チキン南蛮 れんこん金平 すまし汁	牛乳	おはぎ
18	木	汁	ごはん タイピーエン 南瓜含め煮 フルーツ	牛乳	さつま芋のきなこかけ
19	金	汁	パン 野菜たっぷりシチュー わかめと胡瓜の酢の物 フルーツ	牛乳	おにぎり2種
20	土	麺	ビーフン フルーツ	牛乳	スイートポテト
22	月	炒	ごはん 豚肉のみそ炒め ひじきの炒り煮 すまし汁 フルーツ	牛乳	黒糖蒸しパン
23	火	煮	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの味噌マヨ和え 味噌汁	牛乳	みそ饅頭
24	水	麺	おにぎり ナポリタン コールスローサラダ 人参ポタージュ	牛乳	野菜チップス
25	木	米	お誕生会メニュー 散らし寿司 茶碗蒸し ばんさんす すまし汁 フルーツ	牛乳	人参ケーキ
26	金	焼	ごはん 魚のカレームニエル スパゲティーサラダ けんちん汁	牛乳	フルーツヨーグルト
27	土	丼	牛丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	月見団子(十三夜)
29	月	煮	ごはん すき焼き風煮 里芋の味噌煮	牛乳	りんごのコンポート
30	火	揚	ごはん つみれ揚げ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳	ふかし芋
31	水	丼	親子丼 もやしとハムのナムル 豚汁 フルーツ	牛乳	かぼちゃケーキ

なんでも食べるぞ食欲の秋！！

食欲の秋、運動の秋です。保育園でも、運動会や芋堀りなど楽しい行事がたくさんあります。活動量も増え食欲も増し、子ども達が心身ともに成長する時期です。

実りの秋！食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食(好き嫌い)をなくすチャンスでもあります。

保育園でも、旬の食材をたくさん使って子ども達にもりもり食べて欲しいです



栗

主成分は、糖質でビタミンB1,Cなどのビタミンや、亜鉛、カリウムなどのミネラル、食物繊維を豊富に含んでいる。

亜鉛が含まれているので、亜鉛を含んでいない白米と一緒に食べる「栗ごはん」にすると栄養バランスが良くなります！！

