

# 10月 給食だより

新検尾台保育園

日付	献立	材 料 名			乳児 (1~2才) 午前おやつ	午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1(火)	イタリアンスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲティー、植物油 上新粉、さつまいも 上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ キャベツ、セリ、果物	果物 牛乳	さつまいも ボール 牛乳
2(水)	チャーハン、茹でブロッコリー 華風スープ	牛乳 焼き豚 全卵	米(七分)、植物油 マヨネーズ くり	にんじん、玉ねぎ、しょうが たけのこ(ゆで)、ブロッコリー もやし、干し椎茸、にら、果物	果物 牛乳	ゆで栗 お菓子 牛乳
3(木)	ごはん、魚の揚げ漬け ほうれん草のごま和え、じゃがいものみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、上白糖 本みりん、白ごま じゃがいも	しょうが、ほうれんそう にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	果物 牛乳	フルーツゼリー 牛乳
4(金)	ごはん、手作りシューマイ にんじんの炒り煮、豆腐のスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、シューマイの皮 かたくり粉、植物油 本みりん	玉ねぎ、しょうが にんじん、さやいんげん にら	お菓子 牛乳	コーンフレーク 牛乳
5(土)	<b>第40回 運動会</b> 					
7(月)	ごはん、チキンカレースープ 野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホールコーン 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
8(火)	ごはん、豆腐の小判揚げ ほうれん草の和え物、白菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 無頭ブロッコリー、鶏ひき肉 ちりめんじゃこ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油 上白糖	にんじん、みつば はくさい、ほうれんそう 玉ねぎ、青ねぎ、果物	お菓子 牛乳	お菓子 果物 牛乳
9(水)	きのこごはん、切干大根の煮付け 豚汁	牛乳、油揚げ 豚肉 みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さつまいも	ぶなしめじ、まいたけ、果物 にんじん、切干しだいこん はくさい、玉ねぎ、青ねぎ	果物 牛乳	ふかしいも 牛乳
10(木)	ごはん、魚のかば焼き じゃがいもの炒め煮、小松菜のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、本みりん、上白糖 じゃがいも、植物油	にんじん、こまつな えのきたけ、玉ねぎ 果物	果物 牛乳	ヨーグルト 牛乳
11(金)	五目うどん じゃがいものきんぴら	牛乳、鶏肉 焼かまぼこ ちりめんじゃこ、全卵	乾めん、本みりん、じゃがいも 植物油、上白糖、マ加里、白ごま 薄力粉、揚げ油、粉糖	はくさい、にんじん 青ねぎ、ピーマン 果物	果物 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳
12(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ しょうが	果物 牛乳	お菓子 牛乳
15(火)	イタリアンスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲティー、植物油 上新粉、さつまいも 上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ぶなしめじ キャベツ、セリ、果物	果物 牛乳	さつまいも ボール 牛乳
16(水)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 キャベツの酢の物、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖	玉ねぎ、にんじん キャベツ、チンゲン菜 えのきたけ、果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
17(木)	<b>秋の遠足</b>  <b>ももぐみは ごはん、鶏肉のから揚げ 醤油フレンチ、ポテトスープ</b>					
18(金)	ごはん、手作りシューマイ にんじんの炒り煮、豆腐のスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、シューマイの皮 かたくり粉、植物油 本みりん	玉ねぎ、しょうが にんじん、さやいんげん にら	お菓子 牛乳	コーンフレーク 牛乳
19(土)	焼肉サンド 牛乳	豚肉 牛乳	食パン、マヨネーズ 植物油 本みりん	玉ねぎ キャベツ 果物	果物	お菓子 牛乳
21(月)	ごはん、チキンカレースープ 野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ、ホールコーン 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
23(水)	きのこごはん、切干大根の煮付け 豚汁	牛乳、油揚げ 豚肉 みそ	米(七分)、植物油 上白糖 さつまいも	ぶなしめじ、まいたけ、果物 にんじん、切干しだいこん はくさい、玉ねぎ、青ねぎ	果物 牛乳	ふかしいも 牛乳
24(木)	ごはん、魚のかば焼き じゃがいもの炒め煮、小松菜のみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、本みりん、上白糖 じゃがいも、植物油	にんじん、こまつな えのきたけ、玉ねぎ 果物	果物 牛乳	ヨーグルト 牛乳
25(金)	五目うどん じゃがいものきんぴら	牛乳、鶏肉 焼かまぼこ ちりめんじゃこ、全卵	乾めん、本みりん、じゃがいも 植物油、上白糖、マ加里、白ごま 薄力粉、揚げ油、粉糖	はくさい、にんじん 青ねぎ、ピーマン 果物	果物 牛乳	ソフトドーナツ 牛乳
26(土)	中華丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分) 植物油 かたくり粉	にんじん、はくさい 青ねぎ、しょうが 果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
28(月)	ごはん、豆腐の小判揚げ ほうれん草の和え物、白菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 無頭ブロッコリー、鶏ひき肉 ちりめんじゃこ、みそ	米(七分)、かたくり粉 揚げ油 上白糖	にんじん、みつば はくさい、ほうれんそう 玉ねぎ、青ねぎ、果物	お菓子 果物	お菓子 果物 牛乳
29(火)	ごはん、魚の揚げ漬け ほうれん草のごま和え、じゃがいものみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分)、上白糖 本みりん、白ごま じゃがいも	しょうが、ほうれんそう にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	果物 牛乳	フルーツゼリー 牛乳
30(水)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 キャベツの酢の物、チンゲン菜のみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖	玉ねぎ、にんじん キャベツ、チンゲン菜 えのきたけ、果物	果物 牛乳	お菓子 牛乳
31(木)	ごはん、鶏肉のから揚げ 醤油フレンチ、ポテトスープ	牛乳 鶏肉 きな粉	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、上白糖、ごま油 じゃがいも、ねじりマカロニ	にんじん、きゅうり キャベツ、ホールコーン セリ、果物	果物 牛乳	マカロニの あべかわ 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

## 旬の食材を食べよう!

10月の献立に使用している旬の食材



栗



柿



さつまいも



サンマー



梨



秋は、いろいろな食材が実を結び、収穫することが出来る季節です。

旬の食材は、季節を感じられるだけではなく、他の季節に食べるよりも栄養価が高く、味が濃く、美味しいです。保育所では、旬の食材を使用した献立で食事を提供するように心がけています。ご家庭でも旬の食材を食べ、季節を感じてみてはいかがでしょうか。