

10月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

10月	月	火	水	木	金	土
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	- ちくわの磯辺揚げ - 切干大根の炒め煮 - 豚汁	- 鶏肉のゴマみそ焼き - ほうれん草ともやしのナムル - わかたけ汁	- ミートローフ - ブロッコリーとバナナのサラダ - 舞茸汁	- タラのオープン焼き - ゴマ和え納豆 - じゃが芋となめこのみそ汁	- カレー - レタスサラダ	- チンジャオロース - 中華スープ - 果物
午後おやつ	・スキムミルク ・ビスコ	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・純米せんべい	・スキムミルク ・ぼたぼた焼き	・牛乳 ・白い風船
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	スポーツの日	- ポークピカタ - 春雨サラダ - 玉ねぎとえのきのみそ汁	- 米粉のグラタン - サラダ - あさりのみそ汁	- 赤魚の照り焼き - 白菜ときゅうりの浅漬け - もやしのみそ汁	- ハヤシライス - ワカメサラダ	- 野菜のかき揚げ - ワンタンスープ - 果物
午後おやつ		・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・小魚アーモンドせんべい	・スキムミルク ・黒糖ミルク	・牛乳 ・ホームパイ
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	- マーマレード焼き - もやしのさっぱりサラダ - マーボー豆腐風スープ	- 松風焼き - カラフル納豆 - すき焼き風スープ	- ハムカツ - パリパリサラダ - 豆乳スープ	- タンドリーチキン風 - マカロニサラダ - コンソメスープ	- 豆腐ハンバーグ - ひじきの炒め煮 - のっぺい汁	中華そば
午後おやつ	・スキムミルク ・雪の宿	・スキムミルク ・スイートポテト◆	・スキムミルク ・星食べよ	・スキムミルク ・ビスコ	・スキムミルク ・ハーベスト	
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		🎂お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	- 唐揚げ甘辛煮 - 拌三絲 - じゃが芋と白菜のみそ汁	- ポークジンジャー - 鶏肉とじゃがいもの煮物 - 豆腐とワカメのみそ汁	- 肉みそ豆腐 - コンニャクソテー - 大根と油揚げのみそ汁	- サバのカレー風味焼き - チンゲン菜とベーコンのソテー - なめこ豆腐のみそ汁	- スパゲティ - おさつスティック - かぼちゃのスープ	- スタミナ炒め - たけのこのスープ - 果物
午後おやつ	・スキムミルク ・純米せんべい	・スキムミルク ・ぼたぼた焼き	・スキムミルク ・白い風船	・スキムミルク ・ハッピーターン	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・黒糖ミルク

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



秋を満喫しよう！



紅葉が色づき始め、金木犀の香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもや栗などの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。

かぼちゃ

ねっとりとした食感と濃厚な甘みが特徴です。カリウムが多く、体の水分バランスを整えるサポートをします。料理だけではなく、菓子などにも使いやすく、皮も食べることができるので、食物繊維もとることができます。

どうしてハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンを持ってさまようアイルランドの伝統に由来されます。もともとはカブだったそうですが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになったそうです。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。



10月献立予定表と給食だより

つぼみ組

吉田保育所

10月	月	火	水	木	金	土
日にち				1日	2日	3日
午前おやつ				・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食				・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名				・サバの南部焼き ・ピーマン炒め ・豆腐とワカメのすまし汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ				・牛乳 ・雪の宿	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・星食べよ
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ちくわの磯辺揚げ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草とやしのナムル ・わかたけ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・ぼたぼた焼き	・牛乳 ・白い風船
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	スポーツの日	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ		・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・小魚アーモンドせんべい	・牛乳 ・黒糖ミルク	・牛乳 ・ホームパイ
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・麺
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・中華そば
午後おやつ	・牛乳 ・雪の宿	・牛乳 ・スイートポテト◆	・牛乳 ・星食べよ	・牛乳 ・ビスコ	・牛乳 ・ハーベスト	
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お誕生日会・麺	・ご飯
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・豆腐とワカメのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこ豆腐のみそ汁	・スパゲティ ・おさつスティック ・かぼちゃのスープ	・スタミナ炒め ・たけのこのスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・純米せんべい	・牛乳 ・ぼたぼた焼き	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・黒糖ミルク

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



秋を満喫しよう！



紅葉が色づき始め、金木犀の香りや虫たちの鳴く声などから、秋の気配が感じられるようになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの季節、さつまいもや栗などの旬の食材から秋を感じつつ、さまざまな味覚を体験する機会をつくりましょう。

かぼちゃ

ねっとりとした食感と濃厚な甘みが特徴です。カリウムが多く、体の水分バランスを整えるサポートをします。料理だけではなく、菓子などにも使いやすく、皮も食べることができるので、食物繊維もとることができます。

どうしてハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンを持ってさまようアイルランドの伝統に由来されます。もともとはカブだったそうですが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになったそうです。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。

