



10月 給食献立表

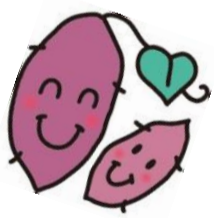


築港ちどり保育園 平成27年10月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 バナナ	鯖のみそ煮 彩野菜のごまあえ 納豆	牛乳 ゆで栗 バターサブレ
2	金	牛乳 ビスコ	すきやき丼 キャベツの甘辛味 もも缶	牛乳 ミニサラダ チーズ
3	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン 豆腐スープ バナナ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 カルケット	香味煮 青菜のおかかあえ しゅうまい 梨	牛乳 開口笑
6	火	牛乳 シガーフライ	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 おさつスナック
7	水	牛乳 ソフトカステラ	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきのあえもの じゃこ豆	牛乳 ベジータケーキ
8	木	牛乳 アンパンマンビス	クリーム煮 フレンチサラダ トマト 手作りふりかけ	牛乳 ハムサンド
9	金	牛乳 ヨーグルト	ポークカレーシチュー コールスローサラダ ゆでたまご	牛乳 ミニポテト
10	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん バナナ	牛乳 ビスケット
13	火	牛乳 シガーフライ	鶏肉の中華風天ぷら 春雨サラダ 小魚のり味	牛乳 ポップコーン
14	水	牛乳 ソフトカステラ	千草焼き 豆乳汁 キャベツの磯あえ	牛乳 小魚 バニラクラッカー
15	木	牛乳 バナナ	鯖のみそ煮 彩野菜のごまあえ 納豆	牛乳 かるかん
16	金	牛乳 ビスコ	すきやき丼 キャベツの甘辛味 オレンジ	牛乳 ベジたべる
17	土		運動会(簡易給食)	
19	月	牛乳 クラッカー	香味煮 青菜のおかかあえ しゅうまい りんご	牛乳 お好み焼き
20	火	牛乳 シガーフライ	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 おさつスナック
21	水	牛乳 ソフトカステラ	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきのあえもの じゃこ豆	牛乳 フルーツヨーグルト
22	木	牛乳 アンパンマンビス	手作りがんもどき 五色あえ すまし汁	牛乳 ベジータケーキ
23	金	牛乳 ヨーグルト	炊き込みごはん ごま塩サラダ かきたま汁	牛乳 小魚アーモンド バターサブレ
24	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 カルケット	お弁当の日(芋ほり遠足)	牛乳 ぼたぼた焼き
27	火	牛乳 シガーフライ	高野豆腐の五目煮 青菜のしらすあえ ウィンナー	牛乳 ミニポテト
28	水	牛乳 ソフトカステラ	鮭のカレームニエル マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ふかしいも
29	木	牛乳 シュガーサンド	鶏肉と里芋の炒め煮 えのき納豆 青菜のおひたし	牛乳 スイートポテト
30	金	牛乳 クラツッカー	さつまいもごはん 秋鮭のもみじ焼き きのこと青菜のおかかあえ トマト みそ汁 みかん	牛乳 ベジたべる
31	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット

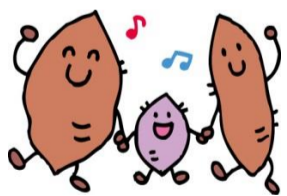
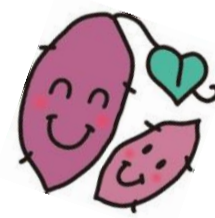
※すずらん・ひまわり・さくら組は、8日(木)までに、お米を2合持って来てください。

袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。



土の中で育つ
いろいろな

いも



いもほりのシーズンです。こどもたちが掘ったさつまいものおいしさは、格別ですね。また、そのほかのいも類もさまざまな栄養や特長があるので、上手に調理して味わってみましょう。



いもには、でんぷんなどの糖質がたくさん含まれています。いも類の糖質はゆっくりと消化吸収されるため、生活習慣予防などにも効果があるといわれています。また、食物繊維が豊富ですので便秘の予防にもなります。そのほか、さつまいもとじゃがいもにはビタミンCが多く含まれているので、コラーゲンの生成に役立って、お肌にもよいといわれます。また、さといもややまいものぬるぬるした成分はムチンといって、胃壁を守る働きなどがあります。美味しいいもをたくさん食べましょう。

