



10月給食献立表



平成29年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3歳未満児加算	3時のおやつ
2	月	牛乳 マンナ	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 黄桃缶		牛乳 バナナケーキ
3	火	牛乳 バナナ	さんまのかば焼き 切干大根の和風サラダ 昆布豆		3未 牛乳 小魚甘辛 ハードビス 3上 牛乳 小魚アーモンド ハードビス
4	水	牛乳 動物ビスケット	豆乳ミートグラタン 野菜スープ 手作りふりかけ りんご		牛乳 お月見ゼリー
5	木	牛乳 エースコイン	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 トマト ひじきのじゃこ煮		牛乳 サラダせんべい
6	金	牛乳 アンパンマンビスケット	すきやき丼 もずくの酢の物 バナナ		牛乳 チーズ ぽんすけ
7	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 青菜とちりめんのごま和え オレンジ		牛乳 ビスケット
10	火	牛乳 ルヴァン	みそカツ ごまドレッシングサラダ パイン缶	菜めし	牛乳 人参ゼリー
11	水	牛乳 アンパンマンせんべい	香味煮 ピーマンのおかかあえ 小魚のり味		牛乳 りんごのボンファム風
12	木	牛乳 シガーフライ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー オレンジ	みそ汁	牛乳 おさつスナック
13	金	牛乳 コーンフレーク	中華丼 ゆで卵 梨		牛乳 小魚 こんがりさくさく
14	土		運動会(動物ビス、りんごジュース、お魚ソーセージ、チュルルン)		
16	月	牛乳 マンナ	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 黄桃缶		牛乳 ごまクラッカー
17	火	牛乳 バナナ	さんまのかば焼き 切干大根の和風サラダ 昆布豆		牛乳 おかず蒸しパン
18	水	牛乳 動物ビスケット	豆乳ミートグラタン 野菜スープ 手作りふりかけ りんご		牛乳 バナナケーキ
19	木	牛乳 エースコイン	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 トマト ひじきのじゃこ煮		牛乳 サラダせんべい
20	金	牛乳 アンパンマンビスケット	うさこちゃんライス 豆乳スープ みかん		牛乳 ワッフル
21	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 青菜とちりめんのごま和え オレンジ		牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 星たべよ	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト りんご		牛乳 きなこクッキー
24	火	牛乳 ルヴァン	魚のカレームニエル ごぼうサラダ 梨		牛乳 りんごのボンファム風
25	水	牛乳 アンパンマンせんべい	香味煮 ピーマンのおかかあえ 小魚のり味		牛乳 大学芋
26	木	牛乳 コーンフレーク	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー オレンジ	みそ汁	牛乳 小魚 おさつどきっ
27	金	牛乳 シガーフライ	すきやき丼 もずくの酢の物 バナナ		牛乳 チーズ ぽんすけ
28	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツの甘酢味 バナナ		牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 こんがりサクサク	みそカツ ごまドレッシングサラダ パイン缶	菜めし	牛乳 さつまいものオレンジ煮
31	火	牛乳 あげせん	さつまい汁 青菜のおひたし 焼きのり みかん		牛乳 ゆで栗 おさつスナック

- ★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米2合を10日までに持って来てください。
- ★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。
- ★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



秋とはいえ、まだまだ暑い日がありますが、夏の疲れはとれましたか？
「食欲の秋」と言われるように、秋には美味しい物がたくさん出始め、食欲も戻ってくる頃だと思しますので、美味しい秋の味覚を楽しみながら、体力を取り戻し、冬に備えましょう。



＜ 秋に食べたい食材 ＞

「秋刀魚」さんまのたんぱく質は牛肉やチーズより優れていて、EPAは血栓防止、DHAは学習能力を高める効果があります。
「さば」さばはたんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。
「さつまいも・かぼちゃ・りんご・きのこ」
免疫力アップ、疲労回復に効果的です。
他にも、なす、柿、うなぎ、鮭、栗など美味しく栄養価の高い食材がたくさんありますので、実りの秋を満喫しましょう。

