



10月 給食献立表

槌ヶ原ちどり保育園 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 マンナ	鯖のみそ煮 彩野菜のごま和え 豆腐スープ	牛乳 ハムサンド
2	金	牛乳 黒ごまビスケット	すきやき丼 キャベツの甘酢味 梨	牛乳 ぼたぼた焼き
3	土		運動会 (クッキー ゼリー ジュース)	
5	月	牛乳 プレミアムクラッカー	香味煮 青菜のおかか和え しゅうまい	牛乳 ポンスケ 小魚アーモンド
6	火	牛乳 ビスコ	鯖の塩焼き れんこんの金平 みそ汁 オレンジ	牛乳 ベジータケーキ
7	水	牛乳 バナナ	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 じゃこ豆	牛乳 ゆで栗 星たべよ
8	木	牛乳 シガーフライ	クリーム煮 フレンチサラダ ウィンナー 手作りふりかけ	牛乳 フルーツヨーグルト
9	金	牛乳 プチスナック	ポークカレーシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 とんがりコーン
10	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーナポリタン みかん缶	牛乳 ビスケット
13	火	牛乳 ココナッツサブレ	高野豆腐の五目煮 青菜のしらす和え トマト	牛乳 まがりせんべい
14	水	牛乳 乳ボーロ	鯖の生姜煮 彩野菜のごま和え 納豆	牛乳 おさつスナック チーズ
15	木	牛乳 ヨーグルト	鶏肉の中華風天ぷら 春雨サラダ 小魚のり味	牛乳 ハムサンド
16	金	牛乳 黒ごまビスケット	すきやき丼 キャベツの甘酢味 りんご	牛乳 ハーベスト
17	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン わかめスープ バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 プレミアムクラッカー	香味煮 青菜のおかか和え しゅうまい	牛乳 野菜かりんとう 小魚
20	火	牛乳 バナナ	鯖の塩焼き れんこんの金平 みそ汁 オレンジ	牛乳 かるかん
21	水	牛乳 ビスコ	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 じゃこ豆	牛乳 プレーンビスケット
22	木	牛乳 こんがりサクサク	手作りがんもどき 五色和え わかめスープ	牛乳 ベジータケーキ
23	金	牛乳 ヨーグルト	ポークハヤシシチュー フレンチサラダ トマト	牛乳 ホームパイ
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 乳ボーロ	クリーム煮 フレンチサラダ ウィンナー	牛乳 お好み焼き
27	火	牛乳 リッツ	鯖のカレームニエル マカロニサラダ ブロッコリーのごま和え	牛乳 一口カステラ
28	水	牛乳 シュガーサンド	千草焼き 豆乳汁 キャベツの磯和え	牛乳 ハッピーターン 小魚アーモンド
29	木	牛乳 マンナ	鶏肉と里芋の炒め煮 青菜のおひたし えのき納豆	牛乳 開口笑
30	金	牛乳 シガーフライ	さつまいもごはん 鯖のもみじ焼き きのこと青菜のおかか和え みそ汁 みかん	牛乳 おにぎりせんべい
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

※みかん・ばなな・めろん組は、13日（火）までに、お米を二合持って来て下さい。
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。

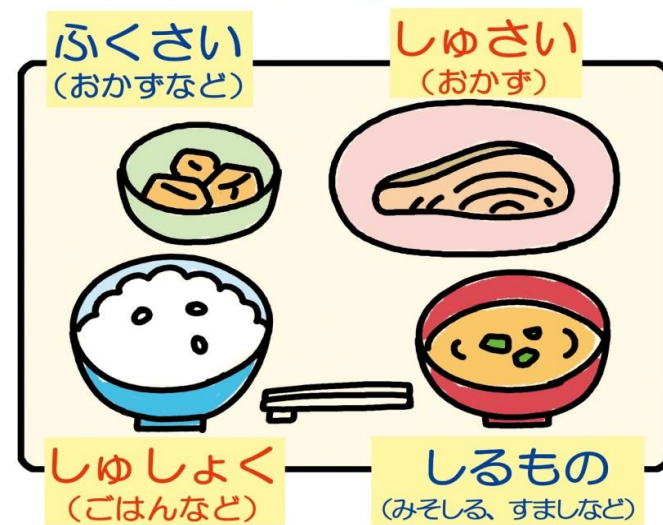


栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

しゅうきのならべかた



しゅうしょくはひだり、
しるものはみぎ、
はしは、てまえだよ

