

おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—
食事（栄養）とあそびの両面のバランスをとる

兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	火	豆腐ナゲット、レタスサラダ、玉ねぎのすまし汁、果物	ごはん	春雨ソテー	牛乳 いりこ	ミルク チーズクリームパン		
2	水	栗ごはん、魚のみそマヨ焼き、えのきスープ、果物	栗ごはん	豆腐のおかか煮	野菜ジュース	ミルク 焼きうどん	体育教室 (さくら・ゆり)	
3	木	厚揚げの煮物、中華風炒り卵、さつま芋のスープ、果物	ごはん	クリームドリア	牛乳 いりこ	ミルク あんこ蒸しパン		
4	金	ポークチョップ、南瓜のごま和え、豆腐のすまし汁、果物	食パン	卵焼き	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
5	土	第 24 回 運 動 会						
6	日							運動会予備日
7	月	けんちん汁、魚のクリームソース、レバーの甘煮、果物	ロールパン	じゃが芋の コンソメ煮	牛乳 いりこ	ミルク ステックパイ	朝礼	
8	火	カレーライス、からあげ、人参シシリ、トマト、果物	カレーライス	ミニゼリー	牛乳 いりこ	リンゴジュース ケーキ	バイキングデー	
9	水	魚のピザソース焼き、春雨サラダ、絞豆腐のみそ汁、果物	ごはん	鶏肉の卵とじ	トマトジュース	ミルク 大学芋	体育教室 (さくら・ゆり)	
10	木	高野豆腐の肉詰め、大根の中華炒め、そうめん汁、果物	ごはん	ウインナー	牛乳 いりこ	ミルク サラダサンド	歯科検診	
11	金	じゃが芋のソテー、がんもの煮物、もやしスープ、果物	ミルクパン	魚のごま焼き	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	内科健診、検尿 爪切りチェックの日	
12	土	きつねうどん、煮卵、小松菜の煮びたし、果物	きつねうどん	れんこん金平	牛乳	おかし		
13	日							
14	月	ス ポ ー ツ の 日						
15	火	魚のタルタルソースかけ、かみかみサラダ、かしわ汁、果物	ごはん	里芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク ミルクゼリー		
16	水	きのこごはん、ウインナーソテー、卵のみそ汁、果物	きのこごはん	南瓜のチーズ焼き	野菜ジュース	ミルク メロンパン風トースト	体育教室 (さくら・ゆり)	
17	木	じゃが芋のそぼろ煮、魚のパン粉焼き、チンゲン菜のスープ、果物	ごはん	トマトのごま和え	牛乳 いりこ	ミルク ツナドック	市食育指導	
18	金	ココット、カレーきんぴら、厚揚げのすまし汁、果物	食パン	キャベツサラダ	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	きくぐみ遠足 爪切りチェックの日	
19	土	冷やしうどん、トマトの和え物、チーズ、果物	冷やしうどん	大根の煮物	牛乳	おかし		
20	日							
21	月	豚汁風ごまみそスープ、魚の塩焼き、マカロニソテー、果物	ロールパン	ごぼうの炒め煮	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
22	火	ちくわのカレー揚げ、もやし炒め、わかめのみそ汁、果物	ごはん	白菜の和え物	牛乳 いりこ	ミルク チーズサンド		
23	水	ハヤシライス、じゃが芋のサラダ、幼児牛乳、果物	ハヤシライス	炒り卵	トマトジュース	ミルク 豆乳もち	体育教室 (さくら・ゆり)	
24	木	ごぼうの煮物、しらす入り酢の物、かきたま汁、果物	ごはん	ブロッコリーサラダ	牛乳 いりこ	ミルク スイートポテト		
25	金	キャベツ入りオムレツ、ミートスパゲティ、じゃが芋のスープ、果物	ミルクパン	高野豆腐の煮物	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	秋の遠足(さくら・ゆり) 爪切りチェックの日	
26	土	焼きちゃんぼん、豆腐の卵あんかけ、ヨーグルト、果物	焼き ちゃんぼん	チンゲン菜の ごま和え	牛乳	おかし		
27	日							Mスポーツ サッカー大会
28	月	クリームシチュー、切り干し大根のケチャップ煮、キャベツサラダ、果物	食パン	湯豆腐	牛乳 いりこ	ミルク アップルヨーグルトケーキ		
29	火	揚げ魚の野菜あん、ブロッコリーのおかか和え、豆腐と野菜のスープ、果物	ごはん	さつま芋の クリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク ツナトースト		
30	水	オムライス、スパゲティサラダ、南瓜の豆乳みそ汁、果物	オムライス	魚の磯辺焼き	野菜ジュース	ミルク ウインナーサンド		
31	木	麻婆豆腐、蒸し魚、もずくと豆苗のスープ、果物	ごはん	鶏肉と野菜の ソテー	牛乳 いりこ	ミルク ハロウィンおばけプリン		

「食欲の秋」と言われる理由

秋はお米や芋類、木の実やきのこ類等の様々な作物が実る時期です。美味しいものがたくさんあるという点も、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するために、多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。



10月の行事食

◎10/8(火) リクエストバイキングデー

◎10/31(木) ハロウィンにちなんでハロウィンおばけプリン

☆給食に使用しているお米は、9月下旬頃に新米になります。「佐賀県白石産の夢しずく」を使用しています。秋の実りに感謝しおしくいただきます。その他にも栗やさつま芋、きのこ等の秋が旬の食材を使用したメニューを予定しています。

