

# 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	日							
2	月	ビーフシチュー、ゆかりスパ、人参シリシリ、果物	食パン	魚の塩こうじ焼き	牛乳 いりこ	ミルク 牛乳もち	朝礼	
3	火	魚のもみじ揚げ、きゅうりサラダ、わかめスープ、果物	ごはん	白菜のクリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク さつま芋のオレンジ煮		
4	水	栗ごはん、魚の菜種焼き、野菜たっぷりみそ汁、果物	栗ごはん	うどんミートソース	野菜ジュース	ミルク 金時入り蒸しパン	体育教室 (さくら・ゆり)	
5	木	煮魚、金平ごぼう、豆腐のすまし汁、果物	ごはん	里芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク マーブルケーキ		
6	金	じゃが芋ソテー、厚揚げの煮物、ちくわのすまし汁、果物	ロールパン	ミートボール	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
7	土	第23回 運動会						
8	日						運動会予備日	
9	月	スポーツの日						
10	火	チャーハン、からあげ、ひじきの煮物、コンソメスープ、果物	チャーハン	チーズ	牛乳 いりこ	リンゴジュース クッキー	リクエスト バイキング	
11	水	鮭のクリームソース、高野豆腐の卵とじ、大根のみそ汁、果物	ごはん	れんこん金平	トマトジュース	ミルク 卵サンド	体育教室(さくら・ゆり) 市巡回	
12	木	鶏肉のトマト煮、もやし炒め、卵とチンゲン菜スープ、果物	ごはん	粉ふき芋	牛乳 いりこ	ミルク フライドポテト		
13	金	卵焼き、レバー入りマカロニソテー、白菜のシチュー、果物	ミルクパン	南瓜の煮物	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	内科健診、検尿 爪切りチェックの日	
14	土	パリパリ皿うどん、ツナじゃが、チーズ、果物	パリパリ 皿うどん	ゆで卵	牛乳	おかし		
15	日							
16	月	ミネストローネ、ポテトサラダ、冷奴、果物	食パン	チンゲン菜の 煮びたし	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
17	火	コロッケ、ほうれん草のおかか和え、卵のみそ汁、果物	ごはん	納豆、トマト	牛乳 いりこ	ミルク 秋の味覚マフィン		
18	水	きのこごはん、焼きはんぺん、大根のすまし汁、果物	きのこ ごはん	きゅうりスティック	野菜ジュース	ミルク ウイナーパイ	体育教室 (さくら・ゆり)	
19	木	魚のみぞれ煮、金平れんこん、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	焼きうどん	牛乳 いりこ	ミルク チーズブレッド	歯科検診	
20	金	ハムエッグ、切り干し大根の洋風煮、さつま汁、果物	ロールパン	白菜のごま和え	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	秋のいもほり遠足 爪切りチェックの日	
21	土	肉うどん、柿なます、ヨーグルト、果物	肉うどん	大根のそぼろ煮	牛乳	おかし		
22	日							
23	月	けんちん汁、魚のムニエル、そうめんチャンプル、果物	ミルクパン	ほうれん草の 洋風おひたし	牛乳 いりこ	ミルク ゆかりおにぎり		
24	火	ちくわのカレー揚げ、ブロッコリーとささみのソテー、白菜のみそ汁、果物	ごはん	和風麻婆豆腐	牛乳 いりこ	ミルク ピザトースト	きくぐみ遠足	
25	水	カレーライス、フルーツサラダ、幼児牛乳、果物	カレー ライス	豆乳入り 卵焼き	トマトジュース	ミルク 揚げパン	体育教室 (さくら・ゆり)	
26	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	カルシウム ごはん	牛乳 いりこ	ミルク みかんゼリー		
27	金	チーズミートローフ、南瓜のヨーグルトサラダ、コーンスープ、果物	食パン	スパゲティ	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	
28	土	ラーメン、炒り豆腐、チーズ、果物	ラーメン	さつま芋の 豆乳煮	牛乳	おかし		
29	日							
30	月	かしわ汁、クリームスパゲティ、トマトサラダ、果物	ロールパン	ハムサンド	牛乳 いりこ	ミルク お麩ラスク		
31	火	魚の南蛮タルタルソース、がんもの煮物、小松菜のみそ汁、果物	ごはん	南瓜のチーズ焼き	牛乳 いりこ	ハロウィンおばけプリン		

## 大切な主食「米」

私たちが、主食として食べている米は、日本の主要な農作物です。米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ごはんを主食に、副食・汁物を揃えるとバランスの良い食事になります。保育園のお米は、10月上旬頃に新米に変わります。「佐賀県白石町産の夢しずく」を使用しています。



## 10月の行事食

◎10/10(火)  
さくらぐみリクエスト給食

◎10/31(火)  
ハロウィンにちなんでハロウィンおばけプリン

☆その他にも栗やさつま芋、きのこ、柿等秋が旬の食材を使用したメニューを予定しています。

