



10月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成29年 10月 愛児園湯田保育園



給食だより



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で どりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
2	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 魚のごまみそ焼き もみのりあえ けんちん汁	白身魚 豆腐	米 里芋	小松菜 ごぼう 大根 キャベツ 人参 玉葱 小葱	梨 昆布 かし	肉類	
3	火	牛乳 チーズ かし	パン 中華風ローストポーク かぼちゃサラダ スキムスープ	豚肉(ヒレ) ベーコン	テーブルロール じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 玉葱 白菜 キャベツ パセリ	ぶどう かし	雑穀類	
4	水	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー) 【十五夜】						
5	木	牛乳 りんご	パン 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 セロリ キャベツ 玉葱	オレンジケーキ	野菜類	
6	金	牛乳 かし	しろごはん ツナ入り卵焼 すまし汁 高野豆腐含め煮 切干大根のサラダ	シーチキン 高野豆腐 豆腐 卵	米	切干大根 わかめ きゅうり 三つ葉 ほうれん草 人参	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
7	土	運動会							
10	火	牛乳 りんご	ちゃんぽんうどん 里芋の煮物 しらすあえ ちくわの甘煮	豚こま切 しらす干し ちくわ	うどん 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 若水煮 小葱 玉葱 にはら	さつま芋 スティック	雑穀類	
11	水	牛乳 昆布 かし	11日ゆかりごはん 25日さつま芋ごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 納豆 ミートボール ロースハム 厚揚げ	米 こんにやく 里芋	キャベツ 人参 大根 しめじ 小葱 ほうれん草	11日ぶどう かし 25日柿 かし	野菜類	
12	木	ヨーグルト かし	パン 12日魚のごま焼 26日魚の香草焼 マカロニサラダ キャベツのスープ	12日白身魚 26日鮭 シーチキン 卵	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	きゅうり キャベツ 人参 もやし 玉葱 パセリ	梨 かし かえりちりめん	肉類	
13	金	牛乳 かし	わかめごはん 筑前煮 キャベツのごまあえ 魚団子のみそ汁	鶏もも肉 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 大根 なす 小葱	オレンジジュース バナナ かし	豆類	
14	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン ぶどう えのきたけ		豆類 野菜類	
17	火	牛乳 ぶどう	パン 豆腐のハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃスープ	豆腐 合焼肉 シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋	きゅうり かぼちゃ 人参 もやし 玉葱 キャベツ パセリ	さつま芋ふかし ミニゼリー	雑穀類	
18	水	100%ジュース かし	カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししやも	水煮大豆 豚こま切 牛こま切 ししやも	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	ミニホットケーキ	野菜類	
19	木	牛乳 梨	パン 高野豆腐のいそべ揚げ れんこんサラダ 白菜スープ	高野豆腐 シーチキン ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 キャベツ もやし パセリ	りんご かし	野菜類 雑穀類	
20	金	牛乳 かし	おにぎり かぼちゃの甘煮 豚肉のバーベキューソース焼 果物 ごぼうのきんぴら ごまあえ	豚肉(ヒレ)	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類 豆類	
21	土	牛乳 かし	きつねうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	油揚げ しらす干し	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 小葱		野菜類 魚介類	
23	月	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 ごぼうの含め煮 ホトトギスのサラダ 豚汁	白身魚/青魚 ベーコン 豚こま切	米 こんにやく じゃが芋 さつま芋	ごぼう しめじ ほうれん草 大根 人参 玉葱 小葱	柿 昆布 かし	豆類	
24	火	牛乳 かし	お弁当の日						パック牛乳 ミニパン チーズ
30	月	牛乳 りんご	ピラフ風人参ごはん 煮込みハンバーグ わかめとコーンのサラダ 春雨スープ	鶏ひき肉 合焼肉 豆腐 卵	米 春雨	玉葱 レタス コーン(粒) 人参 きゅうり	かぼちゃケーキ	いも類	
31	火	牛乳 かし	おにぎり 鶏のからあげ かぼちゃ甘煮 ミートボール甘煮 れんこんきんぴら しらすあえ 果物	鶏もも肉 ミートボール しらす干し	米 こんにやく	かぼちゃ キャベツ れんこん 人参 ほうれん草 みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類	

おいしい秋の味



新米

日本人の主食、お米が収穫の時を迎えます。
お米は私たちのエネルギー源。たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

りんご

ペクチンを多く含み、整腸作用・便秘効果があり、血糖値の正常化にも効果的です。肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

さんま



秋はさんまの最もおいしい季節。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。

くり



秋の味覚の代表。ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪予防、便秘解消にも効果的です。

さつまいも



ホクホクと甘く子どもたちにも人気。主成分のでんぷんはエネルギー源となり食物繊維も多く、便秘にも効果的です。

なす



皮の部分の紫色には抗酸化作用がありますので、なるべく皮ごと調理して食べましょう。

行事食・・・お月見(10月4日)

旧暦の8月15日(十五夜)は古来より、仲秋の名月として鑑賞の対象となっています。
特に月の供物には里芋が重んじられていて、芋名月の名称もあります。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。ゆったりとした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で昔話や子どもの頃の思い出話などしてみたいはいかがでしょうか？

