



10月給食献立表



平佐保育園

月	火	水	木	金	土
2 カレーシチュー 野菜サラダ 果物 	3 松風焼 ごぼうサラダ 果物	4 親子うどん 即席漬 	5 魚の変わり西京焼 ダイコンサラダ 春雨スープ	6 揚げ魚の中華風あえ かぼちゃの含め煮 果物	7 麻婆豆腐 ナムル風
牛乳 ★チョコチップクッキー	牛乳 ★かぼちゃ団子	牛乳 ★大学芋	ミルク チョコチップパン	牛乳 ★黒砂糖蒸パン	ミルク 果物&菓子
9 スポーツの日 	10 船場汁 五目きんぴら 	11 鶏のつくね焼き 春雨の酢の物 果物	12 クリームシチュー サラダ 果物 	13 きのコスパゲティ キャベツハムサラダ 	14 鶏団子と春雨スープ ひじきの炒め煮
	牛乳 ★ぎょうざの皮ピザ	牛乳 ★フルーツゼリー	ミルク ソフール	牛乳 ★スイートポテト	ミルク 菓子
16 ワンタンスープ レバニラ炒め	17 魚の味噌マヨネーズ焼 ひじきサラダ 果物	18 さつま汁 納豆あえ 	19 チキンカツ なしのサラダ みそ汁 	20 秋の一日遠足 	21 チャップスイ ミニ春巻 
牛乳 ★チーズケーキ	ミルク メロンパン	牛乳 ★丸ぼうろ	牛乳 ★りんごと栗の蒸しケーキ		ミルク 菓子
23 ハワイアンハンバーグ 野菜ソテー 果物 	24 誕生会 ドライカレー コーンサラダ スープ 果物 	25 ポテトグラタン ちりじゃこサラダ 果物 	26 鮭のグラタン風 野菜のごまマヨネーズあえ 果物	27 カリカリ焼きそば あげぎょうざ 味付けのり	28 芋汁 ウインナー炒め 
牛乳 ★チーズまんじゅう	牛乳 ケーキ	ミルク 焼プリンタルト	牛乳 ★みたらし団子	ミルク ミニエクレア	ミルク チーズ&菓子
30 豚肉と厚揚げのみそ煮 おかかあえ	31 鶏のから揚げ ポテトサラダ スパゲティソテー 果物 				
牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ★かぼちゃマドレーヌ				

旬の味を楽しみましょう。 

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。

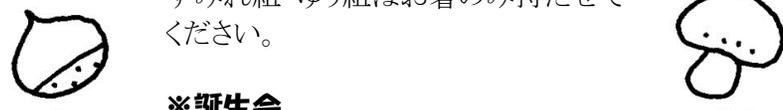


旬の食材 **きのこ** 

きのこ類には植物由来のビタミンDが豊富に含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあるので、不足すると「くる病、骨軟化症、骨粗鬆症」といった病気の原因になります。乳幼児にはあまり好まれません、うま味を取り入れたい食材です。ビタミンDのほかにビタミンB群、カリウム、食物繊維も豊富でうま味成分も多い食材です。



 ＊ **※パン給食の日** ＊
 10月12日(木曜日)です。
 すみれ組・ゆり組はお箸のみ持たせてください。



 ＊ **※誕生会** ＊
 10月24日(火曜日)です。
 23日(月曜日)までにお米約60gを持たせてください。

◎よろしくお願ひします。

