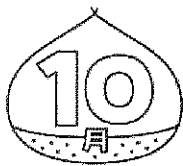


# 10がつの献立予定表

武内保育園

日	曜	副食 (共通)	未満児		おやつ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
2	月	タンドリーチキン,五目金平,南瓜の味噌汁,梨	麦ごはん	えびのケチャップ煮,キウイフルーツ	コーンフレーク	おむすび(たかな)
3	火	カレーライス,中華サラダ,柿	麦ごはん	魚のチーズ焼き	ジュース,チーズ	牛乳,きなこ団子
4	水	ちゃんぽん,大豆サラダ,ふりかけ,ぶどう	麦ごはん	肉だんご	いりこ	おむすび(ごぼう)
5	木	れんこんのおろし揚げ,南瓜の煮物,玉ねぎの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	のむヨーグルト,ビスケット	ジュース,大豆とじゃこの甘煮
6	金	鮭のカレー風味,中華炒め,にらの味噌汁,梨	麦ごはん	金平れんこん,バナナ	牛乳,パン	ミルク,マフィン
7	土	第21回 武内保育園運動会 (パン・ジュース)		おやつ 未満児:せんべい 以上児:いりこ		
10	火	マーボー豆腐,マカロニサラダ,野菜の味噌汁,ぶどう	麦ごはん	レバーの甘辛煮	ジュース,ウエハース	にゅう麺
11	水	お供日食 (おこわ・あじの竜田揚げ・煮ごみ・酢の物・味噌汁・果物)			いりこ	おむすび(さけ)
12	木	竹輪の磯辺揚げ,納豆和え,豚汁,りんご	麦ごはん	肉じゃが	のむヨーグルト,クラッカー	フルーチェ
13	金	鶏肉のさっぱり煮,ひじき炒め,秋の味噌汁,梨	麦ごはん	煮奴,キウイフルーツ	牛乳,パン	牛乳,ハムチーズサンド
14	土	きつねうどん,えびのマヨネーズ和え,たかなの油炒め	麦ごはん		🍪☆☆🍪☆☆🍪	せんべい
16	月	八宝菜,金平ごぼう,かき玉味噌汁,バナナ	麦ごはん	チーズ納豆	コーンフレーク	おむすび(やさい)
17	火	松風焼き,柿サラダ,わかめの味噌汁,ぶどう	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース,チーズ	ケーキ
18	水	ミートソーススパゲティ,カリコリサラダ,もやしの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	いりこ	おむすび(のり)
19	木	かぼちゃコロッケ,三色和え,ごぼうの味噌汁,りんご	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	バナナ	ミルク,クリームパン
20	金	お弁当の日			牛乳,パン	牛乳,蒸しまんじゅう
21	土	五目玉子焼き,おからサラダ,貝だくさん味噌汁	麦ごはん		🍪☆☆🍪☆☆🍪	おむすび
23	月	魚のベーコン蒸し,大豆の磯煮,さつま汁,ぶどう	麦ごはん	かぼちゃの煮物	コーンフレーク	おむすび(うめ)
24	火	鶏肉のとろろま煮,ツナサラダ,クリームシチュー,柿	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース,ウエハース	ミルク,ごまトースト
25	水	魚の野菜あんかけ,かんころ煮しめ,麩の味噌汁,梨	混ぜご飯		いりこ	おむすび(わかめ)
26	木	カレーうどん,旨煮,りんご	麦ごはん	小えびの天ぷら	バナナ	ジュース,大学芋
27	金	マカロニグラタン,ひじきサラダ,厚揚げの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	牛乳,パン	牛乳,ホットドック
28	土	ビーフン炒め,海藻サラダ,里芋の味噌汁	麦ごはん		🍪☆☆🍪☆☆🍪	せんべい
30	月	ポークビーンズ,金平れんこん,えのきの味噌汁,りんご	麦ごはん	焼き魚	コーンフレーク	おむすび(たかな)
31	火	すき焼き風煮,ごぼうサラダ,大根の味噌汁,柿	麦ごはん	納豆和え	ジュース,チーズ	カルピス,フレンチトースト

## お知らせ



10月11日(水)は、お供日メニューを予定しています。この日はおこわを蒸しますのご飯はいりません。箸セットのみ持たせてください。また、おこわが苦手なお子さんは白ごはんを持たせていただきますようお願いいたします。



## 「みそ」のひみつ

毎日のように給食に出てくる味噌汁。そんな味噌汁の味の決め手でもある「味噌」の良いところを少しだけ紹介します。

◎味噌に含まれる生きて微生物が腸内の腐敗菌や有害物質を取り除き体外に排出してくれます。

◎生臭い食べ物に味噌を入れると臭みを減らしてくれます。

◎たんぱく質、ビタミンB群を含み、脳の新陳代謝が活性され、頭の回転が良くなると言われています。



## ～給食試食会のお知らせ～

今年の給食試食会はお知らせした通り数回に分けて行うことになりました。子どもたちが普段食べている給食を少量ではありますが、味わっていただけたらと思います。

### ◎試食会の日程◎

10月13日(金)、17日(火)、25日(水)

12月6日(水)、18日(月)

1月16日(火)、26日(金)

※試食会当日は副食のみ準備しますので、おむすびなどご持参ください。

10月20日(金)に味噌作り(あやめ組)を予定しています。半年ねかせ、毎日の給食に使います。