



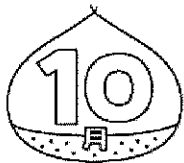
10がつの献立予定表



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)
1	土	第20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		
3	月	タンドリーチキン,金平ごぼう,南瓜の味噌汁,梨	麦ごはん	えびの和え物,キウイフルーツ	コーンフレーク	牛乳,玉子ドーナツ
4	火	マカロニグラタン,ひじき炒め,冬瓜の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	肉じゃが	ジュース,チーズ	おむすび(のり)
5	水	ミートソーススパゲティ,大豆サラダ,ふりかけ,りんご	麦ごはん	魚のチーズ焼き	いりこ	ミルク,マフィン
6	木	れんこんのおろし揚げ,おかか納豆,かき玉味噌汁,ゼリー	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	バナナ	おむすび(さけ)
7	金	鮭のカレー風味,野菜炒め,にらの味噌汁,ぶどう	麦ごはん	金平れんこん	牛乳,パン	ジュース,黒砂糖団子
8	土	厚揚げの煮物,ひじきのサラダ,えのきとしめじの味噌汁	麦ごはん		🍷☆☆🍷☆☆🍷	おむすび
11	火	マーボー豆腐,栄養サラダ,野菜の味噌汁,ぶどう	混ぜごはん		ジュース,ウエハース	おむすび(たかな)
12	水	ちゃんぽん,カリコリサラダ,わかめスープ,オレンジ	麦ごはん	がんもの煮つけ	いりこ	フルーチェ
13	木	春巻き,納豆和え,厚揚げの味噌汁,りんご	麦ごはん	粉ふき芋	のむヨーグルト,ビスケット	おむすび(ごぼう)
14	金	ハヤシライス,かぼちゃの和え物,ゼリー	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	牛乳,パン	牛乳,マカロニあべかわ
15	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
17	月	鶏肉のさっぱり煮,中華サラダ,ごぼうの味噌汁,柿	麦ごはん	揚げ出し豆腐	コーンフレーク	牛乳,クリームパン
18	火	キャベツのキッシュ,旨煮,さつま汁,ゼリー	麦ごはん	えびのケチャップ煮	ジュース,チーズ	にゅうめん
19	水	お供日 会食 (おこわ・あじの竜田揚げ・煮ごみ・酢の物・味噌汁・果物)			いりこ	ケーキ
20	木	かぼちゃコロック,ごぼうサラダ,カラフルスープ,バナナ	麦ごはん	肉納豆	のむヨーグルト,クラッカー	おむすび(たかな)
21	金	カレーライス,豆腐サラダ,はんなりたくあん,梨	麦ごはん	ハンバーグ,キウイフルーツ	牛乳,パン	ジョア,ビスケット
22	土	焼肉風スパゲティ,三色和え,コンソメスープ	麦ごはん		🍷☆☆🍷☆☆🍷	おむすび
24	月	魚のベーコン蒸し,おからサラダ,わかめの味噌汁,りんご	麦ごはん	かぼちゃの煮物	コーンフレーク	ミルク,ごまトースト
25	火	鶏肉のとろろま煮,中華炒め,クリームシチュー,柿	麦ごはん	えびの天ぷら	ジュース,ウエハース	おむすび(うめ)
26	水	丸天うどん,大豆の磯煮,しそのごま炒め,オレンジ	麦ごはん	レバーの甘辛煮	いりこ	ジュース,大学芋
27	木	魚の野菜あんかけ,柿サラダ,鶏の味噌汁,梨	麦ごはん	肉だんご,キウイフルーツ	牛乳,パン	おむすび(やさい)
28	金	お弁当の日			バナナ	牛乳,ホットドック
29	土	ピーマン炒め,海藻サラダ,麩の味噌汁	麦ごはん		🍷☆☆🍷☆☆🍷	せんべい
31	月	シューマイ,金平れんこん,里芋の味噌汁,りんご	麦ごはん	焼き魚	コーンフレーク	カルピス,フレンチトースト

○お知らせ○



10月19日(水)は、お供日メニューを予定しています。この日はホールにおいて会食を行いますので、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。



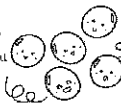
「みそ」のひみつ

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。



10月下旬に味噌作り(あやめ組)を予定しています。きっと、おいしい味噌が出来上がりますよ。

目を大切にしましょう!!

10月10日は「目の愛護デー」です。バランスのとれた食事を心がけ、一生使う目を大切にしましょう。

◎目によいたべもの◎

- ・ビタミンA「目の乾燥を防ぐ」
→レバー、にんじん、ほうれん草
- ・ビタミンB1「目の神経の働きをよくする」
→豚肉、たまねぎ、大豆
- ・ビタミンC「目の充血を防ぐ」
→オレンジ、キウイ、ブロッコリー

など

