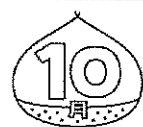


# 10がつの献立予定表

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	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(のり)
2	火	<b>お弁当の日</b>			ジュース クラッカー	牛乳 キャロットケーキ
3	水	焼肉風スパゲティ,大豆サラダ厚揚げの味噌汁,ふりかけ,ぶどう	混ぜご飯		いりこ	おむすび(さけ)
4	木	エビフライ,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, 白玉団子
5	金	マカロニグラタン,アーモンド和え,ニラの味噌汁,りんご	麦ごはん	金平れんこん	牛乳,パン	ミルク 玉子ドーナツ
6	土	玉子の袋煮,中華炒め,麩の味噌汁,ふりかけ	麦ごはん			おむすび(ゆかり)
9	火	すき焼き風煮,チーズ納豆,チンゲン菜の味噌汁,柿	麦ごはん	レバーの甘煮	ジュース ウエハース	カルピス ハムチーズサンド
10	水	焼きそば,おから炒め,わかめの味噌汁,ぶどう	麦ごはん	肉団子	いりこ	おむすび(たかな)
11	木	中華風香揚げ,マカロニサラダ,豚汁,ゼリー	麦ごはん	煮奴	のむヨーグルト, ビスケット	牛乳,黒糖むしばん
12	金	カレーライス,ツナサラダ,りんご	麦ごはん	野菜炒め	牛乳,パン	ジュース,たこ焼き
13	土	中華丼,南瓜の煮物,豆腐の味噌汁	麦ごはん		🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆	おむすび(わかめ)
15	月	豚肉の生姜焼き,海藻サラダ,えのきともやしの味噌汁,バナナ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	おむすび(ひじき)
16	火	松風焼き,柿サラダ,わかめの味噌汁,梨	麦ごはん	チーズ納豆 キウイフルーツ	ジュース,チーズ	ミルク,マフィン
17	水	ミートソーススパゲティ,南瓜のささみ和え,かき玉汁,オレンジ	麦ごはん	焼き魚	いりこ	おむすび(うめ)
18	木	春巻き,豆腐サラダ,麩の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	かぼちゃの煮物	バナナ	牛乳,麩ラスク
19	金	鮭のホイル焼き,ひじき炒め,秋野菜の味噌汁,りんご	麦ごはん	粉ふきいも	牛乳,パン	ジュース, ジャムサンド
20	土	ピーマン炒め,シーフードサラダ,ニラの味噌汁,のり	麦ごはん		🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆	おむすび(しお)
22	月	鶏肉のとろろま煮,中華サラダ,クリームシチュー,ぶどう	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	コーンフレーク	おむすび(やさい)
23	火	<b>お供日会食</b> (栗おこわ,魚の竜田揚げ,煮ごみ,紅白なます,味噌汁,柿)			ジュース ウエハース	ケーキ
24	水	肉うどん,三色和え,ふりかけ,梨	麦ごはん	野菜ビーンズ オレンジ	いりこ	おむすび(のり)
25	木	かぼちゃコロッケ,旨煮,麩の味噌汁,りんご	麦ごはん	えびマヨネーズ和え	バナナ	牛乳,クリームパン
26	金	手作りシューマイ,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	ジュース,大学芋
27	土	真だくさんうどん,肉じゃが,ごぼうのみそ煮	麦ごはん		🍷☆☆🍷☆☆🍷☆☆	おむすび(ゆかり)
29	月	ポークビーンズ,おからサラダ,えのきともやしの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	コーンフレーク	おむすび(ごぼう)
30	火	八宝菜,ごぼうサラダ,大根の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	小えびの天ぷら	ジュース,チーズ	ミルク, ホットケーキ
31	水	ちゃんぽん,金平れんこん,ふりかけ,柿	麦ごはん	納豆和え	いりこ	おむすび(おかか)



## 給食だより

### 「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た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月からお弁当の日を再開します!

酷暑と言われた今年の夏も思い出になり朝晩肌寒くなってきました。

夏場のお弁当の日は暑いため中断していましたが、10月から再開したいと思います。

今月は10月2日(火)がお弁当の日です。準備をよろしく願いいたします。

### お知らせ

10月23日(火)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でご飯はいりませんが、おこわが苦手なお子さんは白ご飯を持たせて下さい。箸セットのみ準備をお願いします。

10月2日(火)にあやめ組さんが味噌作り体験をします。半年ねかせ、毎日の給食に使います。