

10月の献立予定表

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)	9時(以上児)	3時(共通)
1	金	魚のカラフル焼き,大豆サラダ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	エビの天ぷら	牛乳,パン	いりこ	ミルク ☆シュガーバター トースト
2	土	運動会 (パン・ジュース・バナナ)					
4	月	野菜たっぷりオムレツ,中華炒め,わかめの味噌汁,りんご	麦ごはん	五目煮	コーンフレーク	いりこ	麦茶 おむすび(ツナマヨ)
5	火	魚のベーコン蒸し,高野豆腐の卵とじ,もやしの味噌汁 ゼリー	麦ごはん	納豆和え	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳 ボルガ
6	水	 お弁当の日	麦ごはん		のむヨーグルト クラッカー	いりこ	〇ミニパフェ
7	木	〇南瓜コロケ,三色和え,コンソメスープ,なし	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮 バナナ	いりこ	いりこ	お茶 おむすび(おかか)
8	金	生姜焼き,ひじきサラダ,すまし汁,ぶどう	麦ごはん	金平れんこん	牛乳,パン	いりこ	ジュース 〇たこやき
9	土	三色丼,ジャーマンポテト,味噌汁	麦ごはん				おむすび(ゆかり)
11	月	〇カレーライス,ツナサラダ,ぶどう	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	いりこ	お茶 ☆黒ゴマきな粉白玉
12	火	鮭のマヨみそ焼き,かんころ煮しめ,しめじの味噌汁 りんご	麦ごはん	野菜炒め	ジュース チーズ	いりこ	牛乳 バナナケーキ
13	水	焼きそば,豆腐サラダ,コンソメスープ,柿	麦ごはん	レバーの甘煮	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	麦茶 おむすび(ごぼう)
14	木	☆のりしお唐揚げ,アーモンド和え,玉ねぎの味噌汁,なし	麦ごはん	肉じゃが バナナ	いりこ	いりこ	☆プリン
15	金	手作りシューマイ,五目金平,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	煮奴	牛乳,パン	いりこ	ジュース ☆チヂミ
16	土	ミートソーススパゲティ,エビマヨネーズ和え, 麩の味噌汁	麦ごはん				せんべい
18	月	鶏のとろろま煮,中華サラダ,チンゲン菜の味噌汁,ぶどう	混ぜご飯		コーンフレーク	いりこ	お茶 おむすび(さげごま)
19	火	松風焼き,海藻サラダ,もやしの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース ビスケット	いりこ	ミルク マフィン
20	水	〇ちゃんぽん,大豆の磯煮,ふりかけ,りんご	麦ごはん	焼き魚	バナナ	いりこ	麦茶 おむすび(わかめ)
21	木	〇ハヤシライス,おからサラダ,バナナ	麦ごはん	かぼちゃの煮物	牛乳,パン	いりこ	フルーチェ
22	金	お供日食	麦ごはん		いりこ	いりこ	ケーキ
23	土	親子そうめん,肉じゃが,味付け海苔	麦ごはん				おむすび(ごましお)
25	月	〇ハンバーグ,ひじき炒め,麩の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	エビマヨ和え	コーンフレーク	いりこ	お茶 ☆おむすび(きつね)
26	火	すき焼き風煮,ごぼうサラダ, もやしの味噌汁,りんご	麦ごはん	さつまいもの甘煮	ジュース クラッカー	いりこ	ミルク カリコ揚げ
27	水	けんちんうどん,野菜のチャンプルー,チーズ納豆,なし	麦ごはん	がんもの煮物 バナナ	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	麦茶 おむすび(うめ)
28	木	〇エビフライ,南瓜のささみ和え,すまし汁,柿	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	いりこ	いりこ	牛乳 黒糖蒸しパン
29	金	鶏肉のトマト煮,おから炒め,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	粉ふき芋	牛乳,パン	いりこ	ジュース クラッカーサンド
30	土	ピピン丼,ポテトサラダ,コンソメスープ	麦ごはん				おむすび(のり)

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て微生物が腸内の腐敗菌や有害物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6日にあやめ組さんがみそづくり体験をします。
ねかせてできたみそは給食で使用します!

新メニュー「チヂミ」はどここの国の食べ物??

チヂミは韓国料理の一つです。
様々な食材を溶いた小麦粉と合わせ、油で平たく焼いた粉食。雨の日になるとチヂミを食べる俗習があるが、これはチヂミを焼く音と雨の降る音が似ているためと言われています。

お知らせ

- ① 今月からお弁当の日、再スタートです。10月6日(水)に準備をお願いします。
- ② 10月22日(金)はお供日のメニューを予定しています。この日は赤飯を蒸しますので、以上児さんはご飯がいきりません。赤飯が苦手なお子さんは白ご飯をもたせてください。箸セットのみ準備をお願いします。

〇印がついているメニューはあやめ組さんのリクエストメニューとなっています。
☆印は新メニューです。お楽しみに!

