

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	木	魚の野菜あんかけ,カレー金平,麩味噌汁,りんご	麦ごはん	エビマヨネーズ和え	いりこ	いりこ	牛乳 きな粉トースト
2	金	豚肉の生姜焼き,冬瓜とおかかのサラダ,すまし汁ゼリー	麦ごはん	肉じゃが	牛乳,パン	いりこ	ジュース フライドポテト
3	土	武内保育園運動会(パン・ジュース・果物)			🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(のり)
5	月	野菜たっぷりオムレツ,大豆サラダ,しめじの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	金平れんこん	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ごぼう)
6	火	八宝菜,高野豆腐の卵とじ,玉ねぎの味噌汁,りんご	麦ごはん	鶏肉とパプリカの甘辛炒め	ジュース クラッカー	いりこ	牛乳,ちんすこう
7	水	🍱 お弁当の日			バナナ	いりこ	ジュース ☆チーズケーキ
8	木	南瓜のコッロケ,三色和え,冬瓜の味噌汁,柿	麦ごはん	マカロニのチーズ焼き	いりこ	いりこ	フルーツヨーグルト
9	金	手作りシューマイ,ポークビーンズ,にらの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	牛乳,パン	いりこ	ミルク,大学芋
10	土	ビーフン炒め,エビマヨネーズ和え,もやしの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(わかめ)
12	月	マーボー豆腐,五目金平,野菜の味噌汁,りんご	麦ごはん	エビのケチャップ煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび(さけ)
13	火	鮭のホイル蒸し,おからサラダ,大根の味噌汁,オレンジ	麦ごはん	肉団子	ジュース ビスケット	いりこ	牛乳 大豆とジャコの甘煮
14	水	和風スパゲティ,大豆の磯煮,チンゲン菜の味噌汁,柿	麦ごはん	野菜炒め	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	おむすび (ごまじゃこ)
15	木	鶏肉の中華風味揚げ,ひじきサラダ,冬瓜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	じゃが芋のそぼろ煮	いりこ	いりこ	ジュース ピザトースト
16	金	カレーライス,アーモンド和え,バナナ	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳,パン	いりこ	ミルク ☆ココア蒸しパン
17	土	中華丼,冬瓜の煮物,しめじの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		せんべい
19	月	鶏肉のとろろま煮,中華サラダ,もやしの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	南瓜の煮物	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ゆかり)
20	火	松風焼き,豆腐サラダ,麩の味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース,チーズ	いりこ	牛乳,たこ焼き
21	水	きつねうどん,おから煮しめ,チーズ納豆,りんご	麦ごはん	焼き魚	のむヨーグルト クラッカー	いりこ	ミルク ホットケーキ
22	木	ちくわの肉詰め,野菜のチャンプルー,しめじの味噌汁 ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	牛乳,パン	いりこ	おむすび(たかな)
23	金	お供日メニュー			いりこ	いりこ	ケーキ
24	土	親子そうめん,ポテトサラダ,味付け海苔	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(うめ)
26	月	和風ハンバーグ,ハムとしめじのサラダ,大根の味噌汁 ゼリー	麦ごはん	エビの天ぷら	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
27	火	すき焼き風煮,南瓜とささみの和え物,もやしの味噌汁 オレンジ	混ぜご飯		ジュース ウエハース	いりこ	牛乳 フレンチトースト
28	水	ちゃんぽん,ごぼうサラダ,ふりかけ,りんご	麦ごはん	粉ふき芋	バナナ	いりこ	おむすび (枝豆ひじき)
29	木	揚げごぼう,中華炒め,冬瓜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	煮奴	いりこ	いりこ	ミルク マドレーヌ
30	金	魚のベーコン蒸し,ツナサラダ,すまし汁,柿	麦ごはん	納豆和え	牛乳,パン	いりこ	ジュース,麩ラスク
31	土	具うどん,肉じゃが,味付け海苔	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(のり)

給食だよ!

いろいろある出汁の素材

だしをとるための素材は様々。地域によっての違いもあり、いくつかのだしを合わせることで深みが増します。繊細な和食の味を支えるうま味がたっぷりのだし。小さい頃からだしを生かした食事をするのは、うす味に慣れ、食材本来の味を楽しめるため、味覚を育てることに繋がります。

かつお



煮干し



昆布



貝類、エビの殻、魚の骨、野菜の皮など



干しいたけ



【お供日】ってなあに？

九州北部における秋のお祭りのことを【供日・くんち】といいます。収穫を感謝して奉納される祭りなのです。



おしらせ

10月23日(金)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、以上児さんはご飯がいきりません。おこわ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。

☆マークは新メニューです！お楽しみに！

