



# 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	土	運動会(パン、ジュース、バナナ)					
3	月	生姜焼き,中華炒め,わかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん	じゃがいもの そばろ煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
4	火	魚のベーコン蒸し,おからサラダ,もやしの味噌汁,りんご	混ぜご飯		ジュース ビスケット	いりこ	牛乳 マフィン
5	水	お弁当の日			のむヨーグルト クラッカー	いりこ	コーンフレークアイス
6	木	チキン南蛮,冬瓜の煮物,コンソメスープ,なし	麦ごはん	チンゲン菜のツナ和え オレンジ	いりこ	いりこ	フルーチェ
7	金	野菜たっぷりオムレツ,ひじきサラダ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	金平れんこん	牛乳 パン	いりこ	梅ジュース 大豆とじゃこの甘煮
8	土	三色丼,ジャーマンポテト,チンゲン菜の味噌汁	麦ごはん				おむすび(ツナマヨ)
11	火	鮭の塩焼き,かんころ煮しめ,チーズ納豆,しめじの味噌汁 バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	いりこ	ミルク シュガーバタートースト
12	水	焼きそば,豆腐サラダ,油揚げの味噌汁,りんご	麦ごはん	レバーの甘煮	バナナ	いりこ	おむすび(ちまき)
13	木	かぼちゃコロック,野菜の胡麻和え,すまし汁,柿	麦ごはん	野菜ピーズ	いりこ	いりこ	のむヨーグルト 黒糖蒸しパン
14	金	シューマイ,五目金平,もやしの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	野菜炒め	牛乳 パン	いりこ	ジュース ハムチーズサンド
15	土	スパゲテ,ポテトサラダ,コンソメスープ	麦ごはん				おむすび(ゆかり)
17	月	鶏のトマト煮,中華サラダ,南瓜の味噌汁,バナナ	混ぜごはん	えびの天ぷら	コーンフレーク	いりこ	エビフライ巻
18	火	魚のカラフル焼き,海藻サラダ,しいたけの味噌汁,りんご	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース クラッカー	いりこ	ミルク フレークおこし
19	水	ちゃんぽん,大豆の磯煮,ふりかけ,オレンジ	麦ごはん	南瓜の煮物	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	おむすび(カレー)
20	木	ハヤシライス,三色和え,ゼリー	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳 パン	いりこ	ジュース 麩ラスク
21	金	お供日食(赤飯、魚のかば焼き、旨煮、なます、すまし汁、柿)			バナナ	いりこ	ケーキ
22	土	親子そうめん,パンパンジーサラダ,味付け海苔	麦ごはん				せんべい
24	月	マーボー豆腐,チンジャオロース,えのきの味噌汁,バナナ	麦ごはん	納豆和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(うめ)
25	火	すき焼き風煮,ごぼうサラダ,油揚げの味噌汁,りんご	麦ごはん	肉じゃが	ジュース クラッカー	いりこ	ミルク 大学芋
26	水	けんちんうどん,高菜チャンプルー,ゼリー	麦ごはん	肉団子	バナナ	いりこ	おむすび (おかかチーズ)
27	木	のりしおから揚げ,南瓜とささみの胡麻和え, しめじの味噌汁,柿	麦ごはん	煮奴	いりこ	いりこ	牛乳 お好み焼き
28	金	魚のポテトコーン焼き,高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	牛乳 パン	いりこ	ジュース おからナゲット
29	土	タコライス,エビマヨネーズ和え,コンソメスープ	麦ごはん				おむすび(ごましお)
31	月	カレーライス,大豆サラダ,りんご	麦ごはん	焼き魚	コーンフレーク	いりこ	プリン

## 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5日(水)にあやめ組さんが味噌作り体験をします。半年ねかせて給食に使います。

### \*お知らせ\*

朝晩肌寒くなってきました。夏場はお弁当の日をお休みしていましたが10月から再開したいと思えます。

今月は10月5日(水)がお弁当の日です。準備をお願いします。

10月21日(金)はお供日食になっています。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。箸セットの準備をお願いします。

今月は芋ほりを予定しています。たくさん収穫できますように!