



10月のきゅうしょくだより

令和4年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
3	月	ポークカレーライス・中華サラダ・鉄強化ヨーグルト	お菓子	豚肉	じゃがいも・春雨 上新粉・ごま	玉ねぎ・人参 きゅうり・小松菜
4	火	ご飯・なめこと豆腐の味噌汁・魚のかば焼き・野菜のお浸し	ポテトおやき	魚 豆腐	片栗粉・ごま じゃがいも	ブロッコリー・人参 きゃべつ・もやし
5	水	パン・コンソメスープ・じゃがいもの味噌バター煮 切り干し大根とハムの和風サラダ	ココアケーキ	鶏挽肉 ロースハム	春雨 じゃがいも	小松菜・玉ねぎ コーン・もやし
6	木	ご飯・椎茸と麩の澄まし汁・厚揚げ豆腐の卵とじ・ごま和え	お菓子	厚揚げ豆腐 鶏挽肉・鶏卵	麩 ごま	椎茸・ねぎ・人参 玉ねぎ・きゃべつ
7	金	ご飯・高野豆腐とねぎの味噌汁・秋のさわやか酢豚 野菜の納豆和え	大学ポテト	高野豆腐 豚肉・納豆	さつまいも 小麦粉	玉ねぎ・ピーマン ねぎ・白菜・人参
8	土	カレーうどん・きなこサラダ・鉄強化チーズ	お菓子	豚肉 きなこ	うどん 片栗粉	白菜・小松菜 ブロッコリー・人参
11	火	焼きそば・わかめスープ・中華和え	お菓子	豚肉 ツナ(油漬け)	蒸し中華 押し麦	きゃべつ・人参 もやし・きゅうり
12	水	ご飯・ミネストローネ・ミルフィーユポークカツ・花野菜サラダ	黒糖蒸しパン	ベーコン 豚肉・鶏卵	小麦粉 パン粉・ごま	玉ねぎ・セロリ カリフラワー・人参
13	木	ご飯・春雨と小松菜のスープ・ごぼう入り肉そぼろ・炒りたまご・三色野菜ののり和え	お菓子	豆腐・豚挽肉 鶏卵	春雨・ごま じゃがいも	小松菜・ごぼう きゃべつ・もやし
14	金	ご飯・豆腐と麩の澄まし汁・鶏肉の甘味噌焼き 大根と油揚げのサラダ	かぼちゃのチーズ焼き	豆腐・鶏肉 油揚げ・チーズ	麩	大根・人参・白菜 玉ねぎ・かぼちゃ
15	土	かしわうどん・竹輪と人参のカレー煮・鉄強化チーズ	お菓子	鶏肉・油揚げ 竹輪	うどん しらたき	小松菜・椎茸 ねぎ・人参
17	月	ご飯・さつま汁・白菜の五目うま煮・とんぶり納豆	お菓子	納豆・豚肉 厚揚げ豆腐	さつまいも 上新粉	とんぶり・ごぼう 白菜・竹の子
18	火	ご飯・けんちん汁・魚の磯辺揚げ・カラフルひじき	お菓子	豆腐・魚 ベーコン	じゃがいも	大根・ごぼう・人参 コーン・小松菜
19	水	ご飯・野菜スープ・鶏もも肉のごま焼き・和風サラダ	ほうれん草の クラッカー	ベーコン 鶏肉・豆乳	ごま 小麦粉	ブロッコリー・人参 えのき茸・もやし
20	木	ご飯・大根と鶏肉の韓国風スープ・ふわふわ卵 カレー風味チャプチェ	焼きいも	鶏卵・豚挽肉 鶏肉・ベーコン	春雨・片栗粉 さつまいも	玉ねぎ・大根 ほうれん草・人参
21	金	ご飯・厚揚げ豆腐と舞茸の味噌汁・鶏肉と里芋の煮物 小松菜と菊花のツナ和え・ひじきとりのりの佃煮	ヨーグルトパン	厚揚げ豆腐・鶏肉 ツナ(油漬け)	里芋・ごま 強力粉	舞茸・ねぎ・菊花 れんこん・もやし
22	土	五目うどん・ツナサラダ・鉄強化チーズ	お菓子	豚肉・油揚げ ツナ(油漬け)	うどん ごま	小松菜・ねぎ きゃべつ・人参
24	月	キーマカレー・春雨サラダ・鉄強化ヨーグルト	お菓子	豚挽肉 豆乳・鶏卵	じゃがいも・春雨 さつまいも	玉ねぎ・人参 小松菜
25	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚のごま味噌煮 切り干し大根のさっぱり和え	ココアケーキ	豆腐 魚	ごま 押し麦	人参・きゅうり 切り干し大根
26	水	ご飯・春雨スープ・えのきバーグ・しょうゆフレンチ	お菓子	豚挽肉 豆腐	春雨	玉ねぎ・もやし ほうれん草・人参
27	木	ご飯・豚汁・ひじき入り厚焼き卵・わかめふりかけ	ちくわパン	豚肉・鶏卵 厚揚げ豆腐	じゃがいも しらたき・ごま	ねぎ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー
28	金	ご飯・えのき茸と豆腐の澄まし汁・高野豆腐のカレー煮 ダブルポテトサラダ	わかめおにぎり	豆腐・鶏肉 高野豆腐・チーズ	じゃがいも・ごま さつまいも・押し麦	えのき茸・ねぎ 白菜・小松菜
29	土	山の幸うどん汁・かぼちゃのうま煮・鉄強化チーズ	お菓子	豚肉 油揚げ	うどん	しめじ・小松菜 ねぎ・かぼちゃ
31	月	ご飯・きのこたっぷり鶏団子スープ さつまいもとベーコンのマヨ炒め・ひじきとりのりの佃煮	かぼちゃ蒸しパン	鶏挽肉・豆腐 ベーコン・豆乳	さつまいも ごま・上新粉	しめじ・舞茸・ねぎ 人参・小松菜

食欲の秋

「実りの秋」といわれるとおり、秋には野菜や果物など多くの食べ物が収穫の時期を迎えます。食欲も旺盛になることから「食欲の秋」とも言われます。気温が高い夏は体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。その為、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるように、秋には食欲が増すのです。

