



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。

