



10月のきゅうしょくだより

令和5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
2	月	ポークカレーライス・中華サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	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
3	火	スパゲティナポリタン・かぶとベーコンのスープ ツナサラダ	ひじきおにぎり	豚肉・ベーコン ツナ(油漬け)	スパゲティ 押し麦	人参・しめじ かぶ・きゃべつ
4	水	ご飯・きゃべつスープ・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	黒糖蒸しパン	鶏挽肉・豆乳 ロースハム	じゃがいも 上新粉	きゃべつ・玉ねぎ コーン・もやし
5	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	せんべい・ビスケット	厚揚げ豆腐 鶏挽肉・鶏卵	麩 ごま	椎茸・舞茸・人参 玉ねぎ・きゃべつ
6	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	ポテトクラッカー	高野豆腐 豚肉・納豆	じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・ピーマン ねぎ・白菜・人参
7	土	カレーうどん・きなこサラダ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 きなこ	うどん 片栗粉	白菜・小松菜 ブロッコリー・人参
10	火	蒲焼丼・なめこと豆腐の味噌汁・野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	魚 豆腐	片栗粉・ごま じゃがいも	なめこ・人参 きゃべつ・もやし
11	水	パン・ミネストローネ・ミルフィーユポークカツ・花野菜サ ラダ	鮭おにぎり	ベーコン 豚肉・鶏卵	小麦粉 パン粉	玉ねぎ・セロリ カリフラワー・人参
12	木	二色ご飯・春雨と小松菜のスープ・三色野菜ののり和え	焼きいも	豆腐・豚挽肉 鶏卵	春雨・ごま さつまいも	小松菜・ごぼう きゃべつ・もやし
13	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	かぼちやの 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・かぼちや
14	土	かしわうどん・竹輪と人参のカレー煮・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	鶏肉・油揚げ 竹輪	うどん しらたき	小松菜・椎茸 ねぎ・人参
16	月	納豆ごはん・さつま汁・白菜の五目うま煮	せんべい・ビスケット	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
17	火	ご飯・けんちん汁・魚の磯辺揚げ・カラフルひじき	せんべい・ビスケット	豆腐・魚 ベーコン	じゃがいも 片栗粉	大根・ごぼう・人参 コーン・小松菜
18	水	ご飯・野菜スープ・鶏もも肉のごま焼き・和風サ ラダ	キャロット蒸しパン	ベーコン 鶏肉	ごま 押し麦	ブロッコリー・人参 えのき茸・もやし
19	木	ふわふわ卵丼・大根と鶏肉の韓国風スープ・カレー風味 チャプチェ	せんべい・ビスケット	鶏卵・豚挽肉 鶏肉・ベーコン	春雨・片栗粉 強力粉	玉ねぎ・大根 ほうれん草・人参
20	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・味付けのり	ころころポテト	厚揚げ豆腐・鶏肉 ツナ(油漬け)	里芋・ごま じゃがいも	舞茸・ねぎ・菊花 れんこん・小松菜
21	土	肉味噌スパゲティ・具だくさんスープ・鉄強化チー ズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・人参 えのき茸・小松菜
23	月	キーマカレー・春雨サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚挽肉 豆乳	じゃがいも・春雨 ・ごま	玉ねぎ・人参 小松菜
24	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	スイートポテト	豆腐 魚・鮭	ごま さつま芋・押し麦	人参・きゅうり 切り干し大根
25	水	ご飯・春雨スープ・きゃべつハンバーグ・しょうゆフ レンチ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 豆腐	春雨	きゃべつ・もやし ほうれん草・人参
26	木	ご飯・豚汁・ひじき入り厚焼き卵・わかめふりかけ	アップル パンケーキ	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
27	金	ご飯・えのき茸と豆腐の澄まし汁・高野豆腐のカレー煮 温野菜のごまサラダ	せんべい・ビスケット	豆腐・鶏肉 高野豆腐	ごま 小麦粉	えのき茸・ねぎ 白菜・小松菜
28	土	山の幸うどん・かぼちやのうま煮・鉄強化チー ズ	せんべい・ビスケット	豚肉 油揚げ	うどん	しめじ・小松菜 ねぎ・かぼちや
30	月	ご飯・きのこたっぷり鶏団子スープ・さつまいもとベー コンのマヨ焼き・ひじきとのりの佃煮	せんべい・ビスケット	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
31	火	ご飯・納豆汁・鮭のパンバンジー焼き・野菜のおかか 和え	ココアケーキ	納豆・油揚げ 豆腐・鮭	ごま	大根・人参・ねぎ きゃべつ・もやし

お米をたべよう！

食欲の秋です。たくさん体を動かしお腹をすかせて秋のおいしいご飯や旬の食材を食べたいですね。お米は味が淡泊なため和風、洋風、中華とどんなおかずとも相性がよく、飽きずにおいしく食べることができます。また、おいしいだけでなく、お米は炭水化物が豊富で体のエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン食物繊維などの栄養素を含んでいます。新米のおいしいこの時期にご家庭でもお米を食べてみませんか？

