

10月の献立表

令和5年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび 2日	かようび 3日	すいようび 4日	もくようび 5日	きんようび 6日	どようび 7日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	けんちん汁 焼きギョーザ もやしナムル フルーツ	たけのことかいわれのスープ つくね煮 マカロニサラダ フルーツ	みそ汁 ソーセージフライ 春雨サラダ フルーツ	そうめん汁 ハムエッグ きんぴらごぼう フルーツ	みそ汁 マーボー豆腐 パンバンジー ^{スープ} フルーツ	スパゲッティナポリタン スープ
15時	せんべい 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	スイートポテト 牛乳	きなこ団子 牛乳	ビスケット 牛乳	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	スポーツの日	ワンタン汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め フルーツ	みそ汁 チキンカツ キャベツと竹輪の和え物 フルーツ	クリームシチュー ゆで卵 サラダ フルーツ	みそ汁 サケのムニエル ビーフンソテー ^{フルーツ}	
15時		手作りポテトチップス 牛乳	ホットサンド 牛乳	せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	あられ 牛乳	クッキー 牛乳	
昼食	みそ汁 炒り卵のミートソースかけ 中華サラダ フルーツ	もやしのあんかけスープ 豚バラ大根 さつまいもの甘煮 フルーツ	みそ汁 はんぺんのはさみ揚げ フロッコリーの和え物 フルーツ	にら玉汁 ミートローフ こふき芋 フルーツ	芋の子汁 タラの西京焼き スペゲッティサラダ フルーツ	サンドイッチ 牛乳
15時	せんべい 牛乳	ドーナツ 牛乳	手作りクッキー 牛乳	ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	スープヌードル 厚揚げの五目煮 ポテトサラダ フルーツ	ひつみ汁 ハムピカタ ひじきサラダ フルーツ	なめこ汁 さばの竜田揚げ ジャーマンポテト フルーツ	わかめスープ 豆腐あんかけ 焼きそば フルーツ	みそ汁 ミートボール 切り干し大根 フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	フライドポテト 牛乳	カリカリピザ 牛乳	バウンドケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	
	30日	31日				
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳				
昼食	むらくもスープ 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 フルーツ	誕生会				
15時	せんべい 牛乳	ケーキ ジュース				

☆お弁当のいらない日… 31日(火曜日) カレー皿とスプーンを忘れずに持って来てください。(全園児)

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)



旬の食材

新米、かぶ、さといも、じゃがいも

さんま、いわし、さけ、なし、かき

にんじん、ぎんなん、まいたけ

※根菜類やきのこ類、なしやかきなどが旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場にでまわります。

