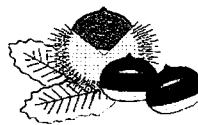




10月

## 給食だより



令和5年

道仏保育園

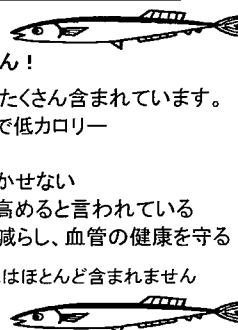
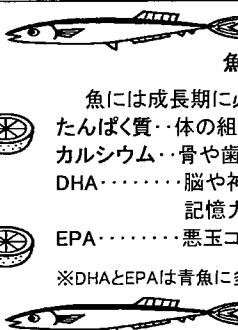
以上児

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
2	月	ごはん、はんぺんのふわふわ焼き、白菜のごま和え じゃが芋のみそ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、白菜、人参 きゅうり、ごま、じゃが芋	ミルク、ミニたい焼き(あん) トマトプリツ
3	火	きのこポークハヤシライス、温野菜サラダ 卵のスープ、牛乳、ゴールドキウイ	米、マッシュルーム、しめじ、舞茸、エリンギ、豚肉、玉ねぎ 人参、プロッコリー、さつま芋、きゅうり、パプリカ、卵、カニカマ	ミルク パンプキンケーキ
4	水	ごはん、五目納豆、キャベツの塩昆布和え 里芋汁、牛乳、みかん缶	米、納豆、鶏挽肉、人参、椎茸、竹輪、ニラ、キャベツ きゅうり、塩昆布、ごま、里芋、ごぼう、舞茸、油揚げ	ミルク ヨーグルト、ココナッツサブレ
5	木	ごはん、鯖の漬け焼き、切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁、牛乳、柿	米、鯖、切干大根、人参、きゅうり、ハム、小松菜、椎茸 豆腐	ミルージュ ココアバナナドッグ
6	金	ごはん、焼き栗コロッケ、ひじきの煮物 豚汁、牛乳、バナナ	米、栗、さつま芋、パン粉、ひじき、人参、さつま揚げ、筍 豚肉、じゃが芋、ごぼう、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク ナポリタン
7	土	ごはん、和風チキンピカタ、大根の酢の物 豆苗のみそ汁、牛乳、オレンジ	米、鶏肉、卵、大根、人参、きゅうり、豆苗、豆腐	ミルク ロアンヌ、ベジたべる
10	火	ロールパン、タンドリーチキン、コールスローサラダ クラムチャウダー、アップルキャラットジュース	ロールパン、鶏肉、ヨーグルト、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、あさり、じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン	ミルク、スウェーティゼリー まがりせんべい
11	水	ごはん、カレイの煮付、ほうれん草のなめ茸和え もやしのみそ汁、牛乳、バナナ	米、カレイ、ほうれん草、人参、えのき、もやし、豆腐 玉ねぎ	ミルク おやつ春巻き
12	木	ごはん、厚焼き玉子、きゅうりとわかめの酢みそ和え すいとん汁、牛乳、グレープフルーツ	米、卵、きゅうり、わかめ、すいとん粉、鶏肉、人参、ごぼう 白滝、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク、フルーチェ(いちご) エアリアル
13	金	ごはん、豚肉と大根の煮物、マカロニサラダ 水菜のみそ汁、牛乳、ぶどう	米、豚肉、大根、マカロニ、ハム、卵、きゅうり、水菜、人参 しめじ、豆腐	ミルク ピザ
14	土	ごはん、鮭の塩焼き、すき昆布の煮物 山東菜のみそ汁、牛乳、バナナ	米、鮭、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、山東菜、椎茸 豆腐	ミルク、ビスケット えびみりんせんべい
16	月	ごはん、ホイコーロウ、もやしの酢の物 わかめスープ、牛乳、オレンジ	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、人参、もやし、ハム きゅうり、わかめ、しめじ、万能ねぎ	ミルク プリン、おっとつと
17	火	ちゃんぽん麺、小松菜のツナ和え、牛乳、柿	中華麺、豚肉、人参、もやし、椎茸、白菜、かまぼこ コーン、小松菜、ツナ	ミルク ミートドリア
18	水	ごはん、さんまのかば焼き、シーザーサラダ さつま芋のみそ汁、牛乳、バナナ	米、さんま、レタス、きゅうり、パプリカ、卵、クルトン さつま芋、人参、しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク フレンチトースト
19	木	ごはん、親子煮、おからサラダ あさりのみそ汁、牛乳、りんご	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、干椎茸、卵、絹さや、おから きゅうり、パプリカ、ツナ、あさり、豆腐、わかめ、長ねぎ	ミルク ヨーグルト、雪の宿
20	金	炊き込みごはん、かぼちゃチーズフライ、豆腐のサラダ チンゲン菜のみそ汁、牛乳、グリーンキウイ	米、油揚げ、人参、ごぼう、干椎茸、かぼちゃ、チーズ パン粉、豆腐、水菜、きゅうり、海苔、チンゲン菜、椎茸	ミルク お好み焼き

## 運動会

21	土			
23	月	ごはん、鯖のパン粉焼き、ポテトサラダ ミネストローネ、牛乳、オレンジ	米、鯖、卵、粉チーズ、パン粉、じゃが芋、きゅうり、人参 ハム、コーン、マカロニ、玉ねぎ、ベーコン、トマト缶	ミルク 肉まん、クッキー
24	火	ごはん、牛肉のブルコギ風、ほうれん草の磯和え ニラ玉スープ、牛乳、柿	米、牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ごま ほうれん草、海苔、ニラ、卵、玉ねぎ、椎茸	ミルク 二色ゼリー、サッポロポテト
25	水	ごはん、揚げ出し豆腐、れんこんの甘辛炒め かぶのみそ汁、牛乳、バナナ	米、豆腐、人参、椎茸、えのき、絹さや、れんこん、ごま かぶ、油揚げ、万能ねぎ	ミルク、クリームパン かつぱえびせん
26	木	ごはん、ホッケの漬け焼き、かぼちゃサラダ 大根のみそ汁、牛乳、グレープフルーツ	米、ホッケ、かぼちゃ、きゅうり、ハム、大根、人参、豆腐	ミルク、ソーフルヨーグルト オレオ
27	金	しょうゆラーメン、しゅうまい、白菜とわかめの和え物 牛乳、みかん	中華麺、筍、なると、豚肉、長ねぎ、しゅうまいの皮 玉ねぎ、白菜、人参、わかめ、ごま	ミルク おいなりさん
28	土	ごはん、ポークチャップ、チョップドサラダ 春雨スープ、牛乳、バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、レタス、パプリカ、きゅうり、春雨 カニカマ、万能ねぎ	ミルク 芋けんぴ、ビーノ
30	月	栗ごはん、赤魚の煮付、水菜と竹輪のサラダ なめこのみそ汁、牛乳、オレンジ	米、栗、ごま、赤魚、水菜、竹輪、きゅうり、なめこ、豆腐 長ねぎ	ミルク、黒ごまプリン ハッピーターン
31	火	ハロウィンカレーライス、福神漬、おばけサラダ パンプキンスープ、牛乳、りんご	米、豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、パプリカ、プロッコリー 人参、レッドキャベツ、きゅうり、魚肉ソーセージ、かぼちゃ	ミルク ミイラワインナーパイ

野菜を食べよう ~食べにくい野菜をひと工夫~

見た目……型抜きをしてかわいくするなど切り方を変える。  
彩りよく盛り付ける。大きさをかえる。味・におい…食べやすい味付けにする。  
ケチャップやみそで炒めると野菜の苦みが薄れます。好きなおかずに加える。  
触感・舌触り…調理方法を変える。とろみをつける。

魚は栄養がたくさん！

魚には成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。  
たんぱく質…体の組織を作る、良質で低カロリー  
カルシウム…骨や歯を丈夫にする  
DHA………脳や神経の発達にかかせない  
記憶力や学習効果を高めると言われている  
EPA………悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る  
※DHAとEPAは青魚に多く含まれ、肉類にはほとんど含まれません