



10月分給食献立表



みどりの保育園
2024年9月30日

日	曜	昼 食	未満児 朝のおやつ	午後のおやつ	
1	火	ローストチキン コブサラダ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 おせんべい	
2	水	きのこココモコ丼風 グリーンサラダ スープ 果物	牛乳	牛乳 メロンパン風トースト	
3	木	秋鮭の和風スパゲティ さつまいものバター醤油 麦茶 果物	牛乳	牛乳 ロールケーキ	
4	金	鯖の油淋鶏風 コールスローサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 りんごマフィン	
5	土	おにぎり 唐揚げ 卵焼き サラダ 麦茶 果物		牛乳 サブレ	
7	月	回鍋肉 ナムル スープ 果物	牛乳	牛乳 クッキー	
8	火	鶏肉のこってり煮 トマトサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 カステラ	
9	水	あじフライ 茹で野菜 すまし汁 果物 	牛乳	フルーツヨーグルト	
10	木	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁 果物 	牛乳	牛乳 サブレ	
11	金	鶏肉の唐揚げ コーンサラダ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 スティックパン	
12	土	運動会			
14	月	スポーツの日			
15	火	パン きのことクリームシチュー ブロッコリーサラダ 果物	牛乳	牛乳 パイ	
16	水	鮭の味噌マヨネーズ焼き 人参しりしり 豚汁 果物	牛乳	かぼちゃプリン	
17	木	焼売 海藻サラダ 中華スープ 果物	牛乳	牛乳 たいやき	
18	金	鶏肉のみぞれ煮 マカロニサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	牛乳 チーズむしばん	
19	土	鶏肉のこってり煮 サラダ 味噌汁 果物		牛乳 クッキー	
21	月	カレーうどん ポテトサラダ 麦茶 果物	牛乳	牛乳 ドーナツ	
22	火	さんまの南蛮漬け 塩昆布和え 味噌汁 果物	牛乳	豆乳バナナ ビスケット	
23	水	チリコンカン ベーコンサラダ コーンスープ 果物	ヨーグルト	牛乳 マシュマロサンド	
24	木	肉じゃが トマト 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 カルシウムせんべい	
25	金	お弁当の日			牛乳 牛乳 マラサダ風ドーナツ
26	土	卵うどん サラダ 果物		牛乳 クッキー	
28	月	さつまいもご飯 煮魚 ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 おせんべい	
29	火	親子煮 白菜おかかチーズ和え 味噌汁 果物	牛乳	ゼリー ウエハース	
30	水	豚肉ときのこのみそ炒め スティック胡瓜 すまし汁 果物	牛乳	牛乳 焼き芋	
31	木	おばけチーズカレー ツナサラダ ジュース 果物	ヨーグルト	牛乳 ミイラソーゼージ	

給食だより

食欲の秋

秋は実りの季節です。最近暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさんあります。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱい過ごしましょう。

さつまいもは食物繊維が豊富

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

✿以上児クラスのお友達がお芋ほりに行く予定です✿

