

10月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (金)	ごはん かき玉汁 塩鮭 もやしのお浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
2 (土)	食パン コーンスープ 鶏のチーズ焼き シーフードサラダ 果物	ヨーグルト		
4 (月)	栗ごはん みそ汁(豆腐、油揚げ、ねぎ) 豚肉ときのこのソテー きゅうりの中華和え 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
5 (火)	玄米ロール 卵スープ メンチカツ ポテトサラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
6 (水)	やきそば わかめスープ ぎょうざ ナムル 果物	ゼリー	お菓子	
7 (木)	ごまごはん 豚汁 さばの塩焼き ほうれん草とキャベツのお浸し 果物	あげいも 牛乳	お菓子	
8 (金)	カレーうどん しゅうまい いんげん炒め 果物	お茶漬け	お菓子	
9 (土)	しょうが焼き丼 みそ汁(しめじ、キャベツ) もやし炒め 枝豆 果物	クレープ 牛乳		
11 (月)	ごまごはん 八杯汁 さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
12 (火)	小豆パン 野菜スープ 鶏の照り焼き ジャーマンポテト 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
13 (水)	そうめん 肉団子 れんこんのきんぴら 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
14 (木)	ごはん 五目汁 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜のお浸し 果物	卵サンド 牛乳	お菓子	
15 (金)	きのこトマトのスパゲティ 卵スープ メンチカツ ツナマヨサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
16 (土)	玄米ロール コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ 果物	チョコチップケーキ 牛乳		
18 (月)	親子丼 みそ汁(豆腐、油揚げ、ねぎ) もやしとキャベツのお浸し 枝豆 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
19 (火)	野菜入り塩ラーメン しゅうまい チーズ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
20 (水)	ごはん 三平汁 鶏肉と大豆のうま煮 もやしのおかか和え 果物	ハムチーズパン 牛乳	お菓子	
21 (木)	ハイジのパン コロコロスープ 白身フライ シーフードサラダ 果物	やきいも 牛乳	お菓子	焼きいも会
22 (金)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子	
23 (土)	鶏うどん コロッケ キャベツのお浸し 果物	ホットケーキ 牛乳		
25 (月)	食パン シチュー ミートボール ブロッコリーサラダ 果物	ポテトフライ 牛乳	お菓子	
26 (火)	チキンライス きのこスープ マカロニグラタン れんこんサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
27 (水)	ミートソーススパゲティ 野菜スープ チキンソテー 豆サラダ 果物	かぼちゃパイ 牛乳	お菓子	
28 (木)	ごはん みそ汁(なめこ、ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き おでん 果物	カップケーキ 牛乳	お菓子	
29 (金)	玄米ロール 中華風スープ チキンナゲット かぼちゃサラダ 果物	チョコパンパオ	お菓子	
30 (土)	ごはん みそ汁(ねぎ、わかめ) たらの竜田揚げ 野菜炒め 果物	パン 牛乳		

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります。

胃腸にやさしい食事

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはおかゆと梅干がつきものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どものような見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。

