

10月の献立

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 (木)	カレーライス 牛乳 ウインナー チーズサラダ 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
2 (金)	キャベツとベーコンのパスタ チンゲン菜としめじのスープ 鮭フライ 人参しりしり 果物	チーズマフィン 牛乳	お菓子	
3 (土)	玄米ロール 牛乳 鶏のチーズ焼き 春雨サラダ 果物	おにぎらず 牛乳		
5 (月)	ごはん かき玉汁 鮭のマヨネーズ焼き ちくわと野菜の煮物 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
6 (火)	ジャージャーうどん わかめスープ のりあげくん お浸し 果物	マドレーヌ 牛乳	お菓子	
7 (水)	かぼちゃパン じゃがいものカントリースープ メンチカツ 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子	
8 (木)	ゆかりごはん みそ汁(なめこ、油揚げ、ねぎ) チキンチキンごぼう 野菜炒め 果物	あんぱん 牛乳	お菓子	
9 (金)	チャーシュー麺 ぎょうざ お浸し 果物	メロンパン 牛乳	お菓子	
10 (土)	豆パン 牛乳 ポークピカタ 海藻サラダ 果物	おにぎり 牛乳		
13 (火)	玄米ロール ポトフ 鶏の照り焼き 果物	チョコケーキ 牛乳	お菓子	
14 (水)	ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) さばの味噌煮 切干大根 果物	ゼリー	お菓子	
15 (木)	玉子とじうどん エビバーグ お浸し 果物	ピザ 牛乳	お菓子	
16 (金)	五目ごはん みそ汁(豆腐、油揚げ) 肉じゃが 果物	カステラ 牛乳	お菓子	
17 (土)	みそラーメン 野菜炒め 果物	パン 牛乳		
19 (月)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ) さんまのごま焼き 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
20 (火)	やきそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
21 (水)	豆ごはん みそ汁(大根、人参、油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	クレープ 牛乳	お菓子	
22 (木)	焼きうどん 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
23 (金)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ババロア	お菓子	
24 (土)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	ゼリー		
26 (月)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこのソテー ブロッコリーサラダ 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
27 (火)	マロンライス ビーフシチュー ミートローフ ごぼうサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
28 (水)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	プリン	お菓子	
29 (木)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
30 (金)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
31 (土)	かぼちゃパン 牛乳 きのこグラタン 野菜サラダ 果物	そうめん		

*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

魚っていいよ!

●旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい!
(今は輸入が多くなりました)

●いろいろな形でおもしろい!

●いろいろな調理方法ができます

揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの...

●おいしい! お米によくあうよ

米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

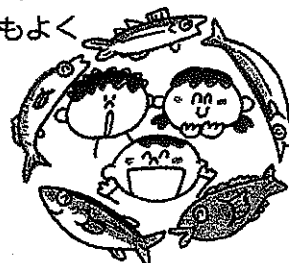
●カルシウム、DHAが豊富です!

骨がじょうぶになります。

●肉よりも太りにくいよ

●骨が楽しい!

口の中の感度もよくなります。



11月の献立

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	
2 (月)	カツ丼 みそ汁(なめこ、大根、油揚げ) お浸し 果物	野菜チップス 牛乳	お菓子	
4 (水)	和風スパゲティ コンソメスープ 鶏のチーズ焼き 切干大根のごまネーズ 果物	ヨーグルト	お菓子	
5 (木)	玄米ロール シチュー コロケ 野菜サラダ 果物	かぼちゃパン 牛乳	お菓子	
6 (金)	まいたけごはん きのこのみそ汁 鮭のタルタルソース焼き お浸し 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
7 (土)	げんこつパン 牛乳 からあげ 大根サラダ 果物	おにぎり 牛乳		
9 (月)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ) さんまのごま焼き 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
10 (火)	豆ごはん みそ汁(大根、油揚げ、人参) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	パン 牛乳	お菓子	
11 (水)	やきそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
12 (木)	やきうどん 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
13 (金)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	パパロア	お菓子	
14 (土)	五目うどん れんこんのはさみ揚げ 果物	パン 牛乳		
16 (月)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
17 (火)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
18 (水)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこのソテー ごぼうサラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
19 (木)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	ゼリー	お菓子	
20 (金)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	シュークリーム 牛乳	お菓子	
21 (土)	玄米ロール 牛乳 グラタン 春雨サラダ 果物	おにぎらず 牛乳		
24 (火)	わかめごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ、しいたけ) さんまの塩焼き 厚揚げ炒め 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
25 (水)	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ コロケ チーズサラダ 果物	プリン	お菓子	
26 (木)	げんこつパン ミネストローネ からあげ 野菜サラダ 果物	ねぎせんべい 牛乳	お菓子	
27 (金)	ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 お浸し 果物	ほうれん草入りパンケーキ 牛乳	お菓子	
28 (土)	げんこつパン 牛乳 じゃがいものキッシュ 水菜サラダ 果物	ヨーグルト		
30 (月)	カレーうどん 納豆のすり身揚げ 果物	ベーコン、チーズお焼き 牛乳	お菓子	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

味覚と嗜好のしくみ

食べ物を好きになるしくみ

