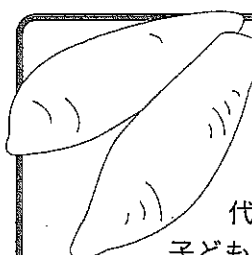


10月の献立

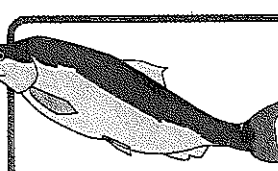
うみの星保育園

日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (火)	ごまパン 牛乳 コロッケ スパゲティサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
2 (水)	えびクリームごはん 牛乳 豚肉のチーズ焼き 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
3 (木)	焼きそば お茶 しゅうまい チーズサラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
4 (金)	五目ごはん お茶 きんぴらごぼう揚げ お浸し 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
5 (土)	バターロール 牛乳 チキンナゲット 大根サラダ 枝豆 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
7 (月)	栗ごはん お茶 たらのみそ焼き 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳		
8 (火)	あんかけ焼きそば ジュース 揚げぎょうざ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
9 (水)	ミルクパン 牛乳 豚肉のきのこソテー 豆腐サラダ 果物	グレープ 牛乳	お菓子 牛乳	
10 (木)	ごまごはん お茶 おでん ふきの油炒め 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
11 (金)	ミートソーススパゲティ 牛乳 春巻き ごぼうサラダ 果物	天竺いも 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (土)	バターロール 牛乳 チキンナゲット ポテトサラダ 枝豆 果物	チョコレートムース		
15 (火)	ごはん お茶 さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
16 (水)	焼きうどん 牛乳 レバーのかりん揚げ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
17 (木)	小豆パン 牛乳 コロッケ わかめサラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
18 (金)	ごはん お茶 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき炒め 果物	パン 牛乳	お菓子 牛乳	
19 (土)	かぼちゃパン 牛乳 鶏の照り焼き ツナサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
21 (月)	二色丼 お茶 サバの塩焼き 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
22 (火)	和風スパゲティ 牛乳 フランクフルト ブロッコリーサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
23 (水)	コーヒーパン 牛乳 ミートボール 野菜サラダ フライドポテト 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳	
24 (木)	チキンピラフ 牛乳 コロッケ チーズサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
25 (金)	カレー焼きそば お茶 春巻き お浸し 果物	コーンフレーク	お菓子 牛乳	
26 (土)	ごまパン 牛乳 鶏のチーズ焼き マカロニサラダ 枝豆 果物	チョコレートムース		
28 (月)	ごはん お茶 鮭のごま焼き 厚揚げ炒め 果物	パンケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
29 (火)	ナポリタンスパゲティ 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
30 (水)	中華丼 お茶 ぎょうざ お浸し 果物	ビーフン 牛乳	お菓子 牛乳	やきいも大会
31 (木)	げんこつパン 牛乳 きのこグラタン 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	


旬を伝えよう!



さつまいも
焼きいも・お菓子
などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



さけ(鮭)
秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬けやくんせいなどにも。



栗
秋の味覚の代表ともいえる栗は、茹でたり栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。