10月給食献立表

ちどり保育所
令和5年9月29日発行

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日　ふじ組クッキング	7日
ミートスパゲティ キャベツとりんごのサラダ コーンクリームスープ 果物	ごはん 厚揚げのチャンプル ひじきの華風和え 中華スープ 果物	食パン 鮭とポテトのチーズ焼き 菜果サラダ オニオンスープ 果物	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 卯の花 そうめん汁 果物	ごはん 肉じゃが ◇ごぼうサラダ なすの味噌汁 果物	チャーハン もやしのスープ
○鶏そぼろおにぎり	○チーズクッキー 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	菓子・牛乳 いりこ（3.4.5歳児）	○ペットボトルピザ 牛乳	パン 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
	きつねうどん 里芋の照り焼き ブロッコリーの酢味噌和え 果物	かつお丼 大根サラダ 麩の味噌汁 果物	納豆ごはん ◇筑前煮 キャベツの胡麻和え しめじのすまし汁 果物		牛飯 えのきの味噌汁
	ヨーグルト とろべー（3.4.5歳児）	○お好み焼き風厚揚げ 牛乳	○キャロットマフィン 牛乳	菓子 牛乳	パン 牛乳
16日	17日	18日	19日　サッカー大会	20日　サッカー大会予備日	21日
焼きそば 大豆の磯煮 チンゲン菜スープ 果物	ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草の納豆和え 麩のすまし汁 果物	カレーライス ◇切干大根のサラダ ヨーグルト和え	ごはん 豆腐の小判焼き さつま芋のごまサラダ なめこの味噌汁 果物	麦ごはん 豚肉の生姜焼き はんぺんかぼちゃサラダ 白菜のすまし汁 果物	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え
○おかかチーズおにぎり	菓子・牛乳 野菜スティック	○メダルクッキー 牛乳	○フライドポテト 牛乳	○ジャムサンド 牛乳	パン 牛乳
23日	24日	25日	26日　誕生会	27日	28日
和風スパゲティ ◇コロコロサラダ ポテトスープ 果物	ごはん ◇鶏肉と根菜の甘酢炒め いんげんの胡麻和え しめじの味噌汁 果物	麦ごはん 八宝菜 もやしとツナのごま酢和え わかめスープ 果物	栗おこわ 魚のアーモンドフライ サラスパサラダ 五目味噌汁 果物	マーボー丼 中華きゅうり ワンタンスープ 果物	ひじきご飯 玉ねぎの味噌汁
じゃこねぎおにぎり	○たまねぎベーコン 牛乳　蒸しパン	菓子 牛乳	○カスタードアップルパイ 牛乳	○五平餅 牛乳	パン 牛乳
30日	31日				
豆乳担担麺 もやしとわかめのナムル ◇蓮根のきんぴら 果物	ロールパン かぼちゃグラタン コールスローサラダ コンソメスープ 果物				
★秋の香おにぎり	○ハロウィン蒸しパン 牛乳				

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

○しいたけ・まいたけ→免疫力をサポート
○えりんぎ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富
○えのき→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。
○手作りおやつ　◇かみかみメニュー　★新メニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。