

10月給食献立表

ちどり第保育所
令和6年9月30日発行

月	火	水	木	金	土
	1日 ごはん 魚のフライ はんぺんカボチャサラダ たまねぎの味噌汁 ○マカロニ安倍川牛乳	2日 ごはん 厚揚げチャンプル ひじきの華風和え きのこのスープ 果物	3日 食パン 鶏むね肉のレモン焼き コールスローサラダ ☆さつま芋のカレーチャウダー	4日 親子遠足 麦ごはん 魚の甘酢あんかけ ◇ごぼうのごまよごし カブの味噌汁 ※ふじ組弁当日	5日 おにぎり 味噌汁 
	7日	8日	9日	10日	11日 誕生会
	12日	13日	14日	15日	16日 サッカー大会
					
豆乳担々麺 じゃがいものきんぴら ブロッコリーの胡麻酢和え ○梅しらすおにぎり	ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草とえのきのおひたし けんちん汁 ヨーグルト とろペー(3.4.5歳児)	ハヤシライス 大豆の磯煮 カブのサラダ 果物 ○韓国風おやき牛乳	わかめごはん 豆腐のカレー煮 さつま芋のごまサラダ えのきのすまし汁 果物 菓子 牛乳 野菜スティック	赤飯 ☆イタリアンチキンソテー サラスパサラダ コロコロスープ フルーツポンチ ○さつま芋モンブラン牛乳	おにぎり 味噌汁 
	カツ丼 ◇切干大根の梅サラダ たまねぎの味噌汁		ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル チンゲン菜スープ 果物	麦ごはん 魚の照り焼き 千草和え 里芋の味噌汁	おにぎり 味噌汁 
21日	22日	23日	24日	25日	26日 秋祭り
					
ミートスパゲティ ◇れんこんの梅マヨ和え お豆のスープ ○炊き込みおにぎり	納豆ごはん ◇筑前煮 山芋の酢の物 麩の味噌汁 ○キャロットマフィン牛乳	麦ごはん 八宝菜 ◇大豆といりこのアーモンド和え ワンドンスープ 果物	豚丼 白菜の海苔和え じゃがいもの味噌汁 果物	ごはん おからハンバーグ 和風ポテトサラダ しめじのすまし汁 ○お麩ラスク牛乳	
28日	29日 うどん作り(ふじ組)	30日	31日	10月10日は目の愛護デーです。 ビタミンAをはじめ眼神経の機能維持に欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。 ○ビタミンA(目の乾燥を防ぐ) ……緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵など ○ビタミンB1(目の疲れを軽減する) ……豚肉、豆類、牛乳など ○ビタミンC(目の充血を防ぐ) ……果物、さつまいも、緑黄色野菜など バランスよく摂取したいものですね♪ 	
麦ごはん 魚の梅煮 いんげんのピーナッツ和え なめこの味噌汁 ○芋もち牛乳	手作りうどん ◇さきいかのかみかみ和え 果物 ○菜飯おにぎり	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごま和え 豚汁 果物 菓子 牛乳	食パン チキンナゲット カボチャサラダ オニオンスープ ○オバケおにぎり		

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。