

10月給食献立表

ちどり第2保育所
令和4年9月30日発行

月	火	水	木	金	土
<p>旬の魚を知って食べよう！ おにぎりの具材や焼き魚としても子どもたちに馴染みのあるサケ。 秋に旬のサケの美味しい食べ方と子どもたちに伝えたい豆知識を紹介します。 <i>みんな知ってる!?サケの不思議</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>～サケはピンク色なのに白身魚!?～ 魚は筋肉中の色素である「ミオグロビン」の量によって赤身か白身に分類されます。サケはこの色素の量が少ないため白身に分類されています。サケがピンク色なのは赤い色素「アスタキサンチン」を持っているプランクトン「オキアミ」などもエサとして食べているからです。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>～生まれた川に必ず戻ってくる!?～ サケが、生まれた川に戻ってくるのにはいくつかの説がありますが、『生まれた川の匂いを覚えているため』と言われていています。川にある土や石、生えている植物などで構成される匂いを感じ取り、多くのサケが生まれた川に戻って産卵します。</p> </div> </div>					1日
					<p>運動会</p>
3日	4日 誕生日会	5日	6日	7日	8日
カレーうどん さつまいもの ごまサラダ きゃべつの梅和え 果物	栗おこわ エビフライ 春雨の酢の物 ◇切干大根の味噌汁 果物	ごはん 魚の西京焼き ◇ごぼうサラダ はんぺんのすまし汁 果物	たこやき わかめおにぎり 果物	弁当日	鶏そぼろ丼 えのきの味噌汁
○カルシウムふりかけ おにぎり	○さつま芋モンブラン 牛乳	○豆腐ドーナツ 牛乳	○さつまいも蒸しパン 牛乳	○バニラシェイク 菓子	パン 牛乳
10日	11日	12日	13日	14日	15日
スポーツの日	和風スパゲティ いんげんとささみの ごまマヨ和え コンソメスープ 果物	ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え きゃべつの味噌汁 果物	マーボー丼 もやしのナムル くず汁 果物	食パン 鶏肉の コーンフレーク焼き ポテトサラダ かぶのスープ 果物	ツナそぼろ丼 ワンタンスープ
	ヨーグルト とろべー	○もちもちチーズパン 牛乳	○牛乳もち	○さつま芋のバター焼き 牛乳	パン 牛乳
17日	18日	19日	20日	21日	22日
豆乳坦担麺 ◇ごぼうのごまよごし にんじんサラダ 果物	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き ◇切り干し大根と ひじきのサラダ えのきのすまし汁 果物	中華丼 ちくわときゅうりのサラダ 中華スープ 果物	秋の香りごはん 豆腐の小判焼き きゅうりの福神和え たまねぎの味噌汁 果物	ごはん 魚の塩焼き いんげんの和え物 麩のすまし汁 果物	ドライカレー オーロラサラダ
○さつまいもの おにぎり	○枝豆蒸しパン 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	菓子 牛乳	○フライドポテト 牛乳	パン 牛乳
24日	25日	26日	27日	28日	29日
海鮮藻塩焼きそば ひじきと枝豆のサラダ きぬさやスープ 果物	食パン 鶏肉のトマト煮 いんげんの ピーナッツ和え オニオンスープ 果物	ハヤシライス ★◇かみかみサラダ ヨーグルト和え	麦ごはん 魚のホイル焼き ◇れんこんの 梅マヨ和え なめこの味噌汁 果物	納豆ごはん 豆腐の野菜あんかけ きゅうりの 華風サラダ のっぺい汁 果物	豚丼 きゃべつのすまし汁
○栗おにぎり	○大学かぼちゃ 牛乳	菓子、牛乳 野菜スティック	○米粉クレープ 牛乳	○お野菜マフィン 牛乳	パン 牛乳
31日	<p>旬の野菜を知って食べよう！</p> <p>秋といえば『芸術の秋』『スポーツの秋』… 何といても『食欲の秋』ですね。秋に必要な 栄養素を含んだ「さつまいも・くり・きのこ 梨・柿」などが旬となり美味しくなります。 様々な秋の食材を楽しみましょう♪保育所で定番の さつまいもを使ったレシピを紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>《材料》さつまいも 1本分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも…1本 ・にんじん…2/3本(約300g) ・むき枝豆…適量 ☆砂糖…小さじ1 ☆しょうゆ…小さじ1 ☆黒ごま…適量 </div> <div style="width: 45%;"> <p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さつまいもとにんじんを1cm角に切る ②①を柔らかくなるまで茹でる ③②にむき枝豆と☆を入れ和える </div> </div>				
コーンバターラーメン ◇焼きししゃも もやしのナムル 果物					
○ハロウィンおにぎり					

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。

10月給食献立表

ちどり第2保育所
令和4年9月30日発行

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。

10月給食献立表

ちどり第2保育所
令和4年9月30日発行

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。