

10月給食献立表

ちどり第2保育所
令和5年9月30日発行

月	火	水	木	金	土
2日	3日 誕生会	4日	5日	6日 年長児親子遠足	7日
カレーうどん キャベツの梅和え さつま芋のごまサラダ 果物 	栗おこわ エビフライ 春雨サラダ さつま芋の味噌汁 果物	麦ごはん 豚肉と春雨の塩炒め わかめの酢の物 もずくのスープ 果物 	納豆ごはん 魚の照り焼き ◇レンコンのたらマヨ和え はんぺんのすまし汁 果物 	ごはん 肉豆腐 ◇梅サラダ 麩の味噌汁 果物 	お好み焼き 果物 
○鮭と野菜のおにぎり	○梨のデザートパイ 牛乳	菓子 牛乳 ◇野菜スティック	○しらすチーズトースト 牛乳	○お野菜マフィン 牛乳	パン 牛乳
9日	10日	11日	12日	13日	14日
 スポーツの日	和風スパゲティ 華風サラダ コンソメスープ 果物	麦ごはん 魚の西京焼き ◇山芋コロコロサラダ なめこのすまし汁 果物 	ロールパン ★てりやきハンバーグ ◇ごぼうサラダ 冬瓜のスープ 果物	ごはん 豚肉じゃが きゅうりの福神和え えのきのすまし汁 果物	ツナと塩昆布の 炊き込みごはん 豚汁
	ヨーグルト とろペー	菓子 牛乳	○お好み焼き風厚揚げ 牛乳	○カルピス蒸しパン 牛乳	パン 牛乳
16日	17日	18日	19日 サッカー大会	20日	21日
和風焼きそば ひじきと枝豆のサラダ 絹さやスープ 果物	ごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め いんげんの和え物 麩のすまし汁 果物	ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え キャベツの味噌汁 果物	弁当日 	中華丼 ちくわときゅうりのサラダ 中華スープ 果物	ドライカレー オーロラサラダ 
○やみつきおにぎり	○ミートソース蒸しパン 牛乳	菓子 牛乳	フライドポテト 牛乳	○★さつま芋クッキー 牛乳	パン 牛乳
23日	24日	25日	26日	27日	28日
豆乳担々麺 ◇ごぼうのごまよごし 人参サラダ 果物 	ごはん 豆腐の小判焼き ブロッコリーの 酢味噌和え たまねぎのすまし汁 果物	麦ごはん 鶏肉の梅焼き ◇切干大根と ひじきのサラダ そうめん汁 果物 	食パン 魚のカレームニエル かぼちゃのナッツサラダ オニオンスープ 果物	ハヤシライス ワンタンの バリバリサラダ ヨーグルト和え	焼肉丼 わかめのすまし汁 
○さつま芋のおにぎり	菓子 牛乳	○お麩ラスク 牛乳	○マカロニ安倍川 牛乳	○もちもちチーズパン 牛乳	パン 牛乳
30日	31日	栄養素たっぷりのキノコ			
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	ごはん 豆腐の野菜あんかけ いんげんとささみの ごまマヨネーズ和え のっぺい汁 果物	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たものです。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 ○えいんぎ→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 			
○海苔とベーコンの おにぎり	○かぼちゃモンブラン 牛乳				

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。