

10月給食献立表

ちどり第2保育所
令和6年9月30日発行

月	火	水	木	金	土
	1日 たこ焼きパーティー たこ焼き わかめおにぎり 果物	2日 麦ごはん 鶏肉の梅焼き ◇山芋のコロコロサラダ なめこの味噌汁	3日 納豆ごはん 魚の西京焼き ◇切り干し大根と ひじきのサラダ そうめん汁	4日 ごはん 豚肉と春雨の塩炒め 中華風和え物 もずくスープ 果物	5日 おにぎり 味噌汁 
	○ハムチーズ蒸しパン 牛乳	菓子 ◇いりこ 牛乳	○アップルケーキ 牛乳	○ミルクおからもち	パン 牛乳
7日 海鮮塩焼きそば 人参サラダ 冬瓜のスープ	8日 ごはん 鶏肉とじゃがいもの あまからさん もやしのごま酢和え えのきのすまし汁	9日 ごはん 豚肉の七味焼き キャベツのおかか和え はんぺんのすまし汁 果物	10日 麦ごはん 肉豆腐 ◇梅サラダ 麩の味噌汁 果物	11日 親子遠足 食パン 魚のムニエル 大根のチョップドサラダ オニオンスープ 果物	12日 おにぎり 味噌汁 
○さつまいものおにぎり	とろペー ヨーグルト	菓子 牛乳	○お野菜マフィン 牛乳	フライドポテト 牛乳	パン 牛乳
14日  スポーツの日	15日 たらこスパゲティ ◇コロコロサラダ 絹さやスープ	16日 サッカー大会 弁当日 	17日 ごはん 鶏肉と根菜の 甘酢炒め オーロラサラダ 麩のすまし汁 果物 野菜を使った甘 じょっぱいケーキ♪	18日 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	19日 秋フェス 
	○メダルクッキー 牛乳	菓子 牛乳	○★ケーキサレ 牛乳	○しらすチーズトースト 牛乳	
21日 豆乳担々麺 ◇焼きシシャモ ひじきと枝豆のサラダ	22日 カレーライス (3.4.5歳児は備蓄カレー) 大豆サラダ 果物	23日 扇原茶園(ふじ組) ごはん 豆腐の小判焼き ◇きんぴらごぼう 冬瓜の味噌汁 果物	24日 麦ごはん 魚の野菜あんかけ いんげんしりしり たまねぎのすまし汁	25日 誕生会 栗おこわ エビフライ ◇れんこんの たらマヨ和え さつまいもの味噌汁 果物 	26日 おにぎり 味噌汁 
○ツナと塩昆布の 炊き込みおにぎり	○なめらかプリン	おまんじゅう お茶	菓子 牛乳	○梨のデザートパイ 牛乳	パン 牛乳
28日 カレーうどん ◇切干大根の煮物 いんげんとささみの ごまマヨネーズ和え	29日 ごはん 揚げ出し豆腐 ひじきの華風和え のっぺい汁 果物 	30日 ごはん 魚の和風ピザ焼き いんげんの和え物 あさりのスープ 果物	31日 麦ごはん 筑前煮 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	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	
○やみつきおにぎり	○スティックパイ 牛乳	菓子 牛乳	○おばけチップス 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。