

10月の献立予定表

			1(木)	2(金)	3(土)
			ご飯 カレイの磯辺焼き 高野豆腐の卵とじ キャベツの味噌汁	クロワッサン きのこのオムレツ グリル野菜 玉葱のスープ	サンドイッチ ベイクドポテト 野菜スープ
			コンソメポテト	バタークッキー	クッキー
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
カレーライス スパゲティサラダ	ご飯 ブリの照り焼き 青菜の白和え かぼちやの味噌汁	ご飯 鶏肉の酢豚風 春雨サラダ 人参の味噌汁	ご飯 鮭のゴマ焼き ブロッコリーの昆布和え じゃが芋の味噌汁	チーズパン 豚カツ コーンサラダ きのこのスープ	運動会
小倉パイ	ヨーグルト	ポテトトースト	マドレーヌ	シューアイス(シュークリーム)	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
ご飯 肉じゃが キャベツのゴマ和え 油揚げの味噌汁	ご飯 鶏つくね きゅうりの酢の物 白菜の味噌汁	ご飯 鱈の味噌焼き 大豆の五目煮 ほうれん草の味噌汁	ご飯 豚肉チャンプルー 大根のサラダ しめじの味噌汁	チョコチップパン カレイのバター焼き 温野菜 コンソメスープ	焼きそば 卵サラダ 麩の味噌汁
きんつば	オニオンブレッド	ホットケーキ	ポテトフライ	ひじきおにぎり	バウムクーヘン
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯 回鍋肉 中華風サラダ かき玉汁	ご飯 ハンバーグ コールスロー 小松菜の味噌汁	ご飯 豚肉のトロみ炒め もやしのおかか和え わかめの味噌汁	コーンマヨパン エビフライ(白身フライ) グリーンサラダ スープ・ヤクルト	ご飯 カレイのゴマ醤油焼き かぼちやの煮物 大根の味噌汁	親子丼 ほうれん草のお浸し 玉葱の味噌汁
焼き芋	シュガーパイ	おはぎ(おにぎり)	クレープ	りんごのケーキ	せんべい
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
ハヤシライス マカロニサラダ	ご飯 鯖の煮付け わかめの酢の物 豚汁	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 きのこの味噌汁	チーズパン ポテトグラタン トマトサラダ キャベツのスープ	ナポリタン キャベツのサラダ えのきのスープ
ジャムサンド	スイートポテト	ヨーグルト	おからボール	パンプキンパイ	ミニドーナツ

☆昼食時に果物(バナナ、りんご等)を出しています。

☆10/22(木)はお誕生日会メニューです。

☆()の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。22日(木)の()は0.1歳児さんのみです。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆給食だより☆

今月の目標「秋の味覚をかみしめよう！」🍁

秋はたくさんの食材が旬を迎えます。実りの秋に感謝して楽しみましょう！



噛むことの大切さ

- ・消化を助ける
よく噛むと食べ物が小さくなり、さらに唾液と混ざることによって胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。
- ・虫歯を防ぐ
よく噛むと口の中が綺麗に保たれ、歯を丈夫にする唾液を多く分泌することが出来ます。食後の歯磨きも忘れずに！
- ・脳の働きを高める
よく噛むことで脳への血流が良くなり、刺激されることにより、記憶力や集中力が高まります。

🍴今月のおすすめレシピ🍴

豚肉チャンプルー

【材料】2人分

- ・豚バラ肉…100g
- ・木綿豆腐…1丁
- ・もやし…100g
- ・人参…20g
- ・削り鰹…5g
- ・塩コショウ…適量

【作り方】

1. 豆腐は水気を切り、人参は短冊切りにする。
2. 12等分にした豆腐をフライパンで焦げ目がつくまで焼き、お皿に出しておく。
3. 豚肉、もやし、人参をよく炒め、火が通ったら豆腐を加える。
4. 削り節、塩コショウで味を整えたら完成。