

令和 2年 10月 給食献立表

【今月の目標】・・・食欲の秋、たくさん食べましょう

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	木	ご飯	ミートボール 酢味噌和え ビーンズスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/ぜんざい/果物
2	金	麦ごはん	野菜コロッケ もやしのナムル 豆腐の味噌汁	牛乳/黄粉トースト	ヤクルト/お好み焼き/果物
3	土	ご飯	豚肉の生姜焼き 卵サラダ つみれ汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/バナナマフィン
5	月	ご飯	餃子 野菜のマヨ炒め 豆シチュー	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/あんぱん/果物
6	火	パン	スパニッシュオムレツ 五目きんぴら ちゃんぽん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/青菜のおにぎり/果物
7	水	ひじきご飯	※魚のおろし煮 野菜の土佐和え きのこの味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	ヤクルト/さつま芋の天ぷら/果物
8	木	ご飯	れんこんつくね カレー肉じゃが かき卵汁	牛乳/トースト	牛乳/クレープ/果物
9	金	ご飯	海鮮かき揚げ きゅうりの酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/シーフードピザ/果物
10	土	パン	卵とツナのグラタン トマトの和え物 オニオンスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
12	月	ご飯	えびしゅうまい 大豆の煮物 コーンシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/フレンチトースト/果物
13	火	わかめご飯	鶏肉のマスタード焼き フルーツ入りサラダ 野菜うどん	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/まんじゅう/果物
14	水	玄米ご飯	魚の竜田揚げ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/中華蒸しパン/果物
15	木	ご飯	さつま芋の肉巻き コールスローサラダ コーンスープ	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/ソーメン汁/果物
16	金	ご飯	酢鶏 野菜の納豆和え 南瓜の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/チーズ饅頭/果物
17	土	パン	イタリアンスパゲティ ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/高菜おにぎり/果物
19	月	ご飯	ミルフィーユカツ 和風サラダ クリームシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/どら焼き/果物
20	火	人参ご飯	焼きそば トマトサラダ 中華スープ	牛乳/トースト	牛乳/ピザまん/果物
21	水	さつま芋ご飯	魚の塩麴焼き 卵の花 肉団子汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チーズパン/果物
22	木	麦ごはん	ハンバーグ 野菜のおかか和え 茄子の味噌汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/大学芋/果物
23	金	ご飯	春巻き シーチキンサラダ 根菜のスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ほうれん草マフィン/果物
24	土	う ん ど う か い 			
26	月	ご飯	豚肉のピカタ ひじきの煮物 さつま芋シチュー	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
27	火	パン	皿うどん ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/中華おこわ/果物
28	水	誕生日会 	栗ご飯 チキンカツ 和風スパゲッティ ほうれん草の三色和え ごぼう団子汁	牛乳/菓子	牛乳/りんごケーキ
29	木	ご飯	魚のホイル焼き 豆サラダ 豚汁	牛乳/さつま芋バター	牛乳/ベーコンパン/果物
30	金	ご飯	えびとれんこんの包み蒸し レバニラ炒め 豆腐のすまし汁	牛乳/卵焼き	牛乳/南瓜ケーキ/果物
31	土	ご飯	鶏の竜田揚げ 焼きビーフン 野菜スープ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/あんまん/果物

※は新メニューです。



味噌汁を飲んで免疫力UP!!

味噌は乳酸菌を多く含み、腸内環境を整えてくれます。腸の働きがよくなると免疫力が効果的に高まりウイルスや菌に感染しにくい身体になります。

味噌を使った料理の代表といえば「味噌汁!」。具材の栄養も一緒に摂ることができ健康パワーをプラスできます。

おすすめの味噌汁の具材☆

舞茸・・・キノコ類は免疫細胞の働きを活性化させてくれる成分がたくさん!

かぼちゃ・・・ビタミンが多く、皮膚や粘膜を正常に保ってくれます。

※腸内環境を整えるためには、麦味噌がさらにオススメです!!