

令和 3 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<br>(未満児) | 副 食 (共 通)                             | お や つ        |                |
|----|---|-------------|---------------------------------------|--------------|----------------|
|    |   |             |                                       | 10時(未満児)     | 3時(共通)         |
| 1  | 金 | ご飯          | 酢豚 卵サラダ 南瓜の味噌汁                        | 牛乳/蒸しパン      | 牛乳/ぜんざい/果物     |
| 2  | 土 | パン          | イタリアンスパゲティ ポテトサラダ コーンスープ              | 牛乳/みたらし団子    | 牛乳/梅しそおにぎり/果物  |
| 4  | 月 | ご飯          | えびしゅうまい 厚揚げの煮物 クリームシチュー               | 牛乳/黄粉マカロニ    | 牛乳/さつま芋の天ぷら/果物 |
| 5  | 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/煮りんご      | 牛乳/中華おこわ/果物    |
| 6  | 水 | ひじきご飯       | 鮭のホイル焼き 南瓜サラダ 豆腐の味噌汁                  | 牛乳/卵焼き       | ヤクルト/バナナマフィン   |
| 7  | 木 | 梅ご飯         | 野菜コロッケ 青菜の胡麻和え かき卵汁                   | 牛乳/アーモンドいりこ  | 牛乳/クレープ/果物     |
| 8  | 金 | ご飯          | 魚のカラフル焼き カレー肉じゃが 厚揚げの味噌汁              | 牛乳/ホットケーキ    | 牛乳/まんじゅう/果物    |
| 9  | 土 | 人参ご飯        | そうめんチャンプルー さつま芋サラダ わかめスープ             | 牛乳/黄粉団子      | 牛乳/チーズパン/果物    |
| 11 | 月 | 玄米ご飯        | 豚肉のピカタ トマトのサラダ さつま芋のシチュー              | 牛乳/トースト      | ヤクルト/お好み焼き/果物  |
| 12 | 火 | パン          | 皿うどん 野菜の卵とじ ミネストローネ                   | 牛乳/じゃがバター    | 牛乳/高菜おにぎり/果物   |
| 13 | 水 | ご飯          | 魚のフライ 春雨の酢の物 豚汁                       | 牛乳/ヨーグルトパン   | 牛乳/ソーメン汁/果物    |
| 14 | 木 | ご飯          | 餃子 野菜の煮物 つみれ汁                         | 牛乳/焼きりんご     | 牛乳/ピザまん/果物     |
| 15 | 金 | ご飯          | ※根菜つくねの落とし揚げ きゅうりの酢の物 中華スープ           | 牛乳/ココア蒸しパン   | 牛乳/あんパン/果物     |
| 16 | 土 | パン          | 和風スパゲティ 野菜のアーモンド和え ポテトスープ             | 牛乳/野菜グラッセ    | 牛乳/かっぱ巻き/果物    |
| 18 | 月 | ご飯          | ミートボール シーチキンサラダ 豆シチュー                 | 牛乳/黄粉トースト    | 牛乳/クリーム蒸しパン/果物 |
| 19 | 火 | ごまご飯        | 鶏の唐揚げ 野菜の納豆和え きつねうどん                  | 牛乳/人参ホットケーキ  | 牛乳/フレンチトースト/果物 |
| 20 | 水 | さつま芋ご飯      | 魚の味噌マヨ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁              | 牛乳/南瓜グラッセ    | 牛乳/どら焼き/果物     |
| 21 | 木 | ご飯          | レバニラ炒め ジャーマンポテト チンゲン菜の味噌汁             | 牛乳/牛乳くずもち    | 牛乳/野菜ポッキー/果物   |
| 22 | 金 | ご飯          | ささ身のはさみ揚げ ミモザサラダ 豆腐のすまし汁              | 牛乳/りんごのレーズン煮 | 牛乳/コーンパン/果物    |
| 23 | 土 | パン          | 卵とツナのグラタン フルーツ入りサラダ ビーンズスープ           | 牛乳/粉ふき芋      | 牛乳/いなり寿司/果物    |
| 25 | 月 | ご飯          | ※和風おろしハンバーグ 野菜の土佐和え コーンシチュー           | 牛乳/ラスク       | 牛乳/中華まん/果物     |
| 26 | 火 | わかめご飯       | 焼きそば 五目卵焼き 肉団子汁                       | 牛乳/フルーツ蒸しパン  | 牛乳/大学芋/果物      |
| 27 | 水 | 誕生会         | 栗ご飯 チキンカツ トマトスパゲティ<br>ほうれん草の三色和え 卵スープ | 牛乳/栗子        | 牛乳/りんごケーキ      |
| 28 | 木 | ご飯          | さつま芋の肉巻き 卵の花 なめこの味噌汁                  | 牛乳/磯部卵焼き     | 牛乳/ミックスピザ/果物   |
| 29 | 金 | ご飯          | 魚の煮つけ 酢味噌和え 根菜のスープ                    | 牛乳/人参蒸しパン    | 牛乳/南瓜ケーキ/果物    |
| 30 | 土 | パン          | クリームスパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ             | 牛乳/ふかし芋      | 牛乳/かしわおにぎり/果物  |

※は新メニューです。



秋の味覚を楽しみましょう！！

暑かった夏も過ぎ、少しずつ涼しくなり秋らしくなってきましたね。

秋の味覚といえば、さつまいも・梨・栗・サンマなど美味しいものが旬を迎えます。

今回はさつまいもについて取り上げたいと思います。

さつまいもには食物繊維が多く含まれます。また、ビタミンCもみかんに匹敵するほど豊富に含まれています。皮ごと食べるとより栄養をたくさん摂ることができます。

さつまいもの皮は子供には食べにくいかもしれないので、皮もやわらかくなる「さつまいもごはん」にするのがおすすめです。

園でもさつま芋を使った献立を多く取り入れています。旬の食べ物をたくさん食べ、元気に過ごしましょう。