


令和 4 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  | 土 | ご飯          | 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ きのこの味噌汁  | 牛乳/卵焼き        | 牛乳/バナナマフィン      |
| 3  | 月 | ご飯          | ぎょうざ 五目きんぴら クリームシチュー   | 牛乳/人参蒸しパン     | 牛乳/ぜんざい/果物      |
| 4  | 火 | わかめご飯       | 豆腐のつくね ほうれん草の納豆和え ※肉ごぼううどん   | 牛乳/煮りんご       | 牛乳/アメリカンドック/果物  |
| 5  | 水 | ご飯          | 魚のカラフル焼き ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁  | 牛乳/ホットケーキ     | ヤクルト/ピザまん/果物    |
| 6  | 木 | ご飯          | 酢どり 春雨サラダ わかめスープ   | 牛乳/牛乳くずもち     | 牛乳/さつま芋の天ぷら/果物  |
| 7  | 金 | ご飯          | えびしゅうまい 大根と厚揚げの煮物 中華スープ  | 牛乳/野菜グラッセ     | 牛乳/あんぱん/果物      |
| 8  | 土 | パン          | イタリアンスパゲティ 卵サラダ 野菜スープ  | 牛乳/さつま芋バター    | 牛乳/鮭しそおにぎり/果物   |
| 11 | 火 | 梅ご飯         | 鶏の唐揚げ コールスローサラダ ちゃんぽん  | 牛乳/トースト       | 牛乳/クレープ/果物      |
| 12 | 水 | ごまご飯        | 鮭のホイル焼き 酢味噌和え 南瓜の味噌汁   | 牛乳/黄粉団子       | ヤクルト/ソーメン汁/果物   |
| 13 | 木 | ご飯          | 春巻き シーチキンサラダ けんちん汁   | 牛乳/ココア蒸しパン    | 牛乳/フレンチトースト/果物  |
| 14 | 金 | ご飯          | 牛肉とさつま芋の甘辛炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁   | 牛乳/焼きりんご      | 牛乳/まんじゅう/果物     |
| 15 | 土 | 人参ご飯        | 海鮮焼きそば 五目卵焼き 根菜のスープ  | 牛乳/アーモンドいりこ   | 牛乳/もちもちパン/果物    |
| 17 | 月 | ご飯          | 煮込みハンバーグ 野菜のマヨ炒め さつま芋シチュー  | 牛乳/黄粉マカロニ     | 牛乳/ミックスピザ/果物    |
| 18 | 火 | パン          | ポテトグラタン トマトのマリネ オニオンスープ  | 牛乳/フルーツホットケーキ | 牛乳/中華おこわ/果物     |
| 19 | 水 | ご飯          | 魚の煮つけ 南瓜の天ぷら 野菜の土佐和え かき卵汁  | 牛乳/ラスク        | 牛乳/※肉まん/果物      |
| 20 | 木 | ご飯          | ※さつま芋コロッケ きゅうりの酢の物 なめこの味噌汁   | 牛乳/みたらし団子     | 牛乳/ほうれん草マフィン/果物 |
| 21 | 金 | ご飯          | ミルフィーユカツ 野菜の梅和え ミネストローネ  | 牛乳/磯部卵焼き      | 牛乳/お好み焼き/果物     |
| 22 | 土 | パン          | クリームスパゲティ ウィンナーの卵とじ ビーンズスープ  | 牛乳/粉ふき芋       | 牛乳/梅おにぎり/果物     |
| 24 | 月 | ご飯          | すり身のフライ 和風サラダ ポタージュスープ   | 牛乳/黄粉トースト     | 牛乳/クリーム蒸しパン/果物  |
| 25 | 火 | パン          | 皿うどん 豆サラダ コーンスープ   | 牛乳/南瓜グラッセ     | 牛乳/ごま団子/果物      |
| 26 | 水 | 誕生会         |  栗ご飯 チキンカツ 和風スパゲティ<br>三色和え ごぼう入り団子汁 | 牛乳/菓子         | 牛乳/りんごケーキ       |
| 27 | 木 | ご飯          | カレー肉じゃが ミモザサラダ つみれ汁  | 牛乳/人参ホットケーキ   | 牛乳/黒糖蒸しパン/果物    |
| 28 | 金 | 梅ご飯         | 魚の竜田揚げ 野菜のゴマ和え さつま芋の甘煮 豚汁  | 牛乳/りんごのレーズン煮  | 牛乳/ウィンナーパン/果物   |
| 29 | 土 | パン          | 卵とツナのグラタン 野菜のアーモンド和え チンゲン菜のスープ   | 牛乳/ふかし芋       | 牛乳/いなり寿司/果物     |
| 31 | 月 | ご飯          | ミートボール トマトの和え物 きのこのポタージュ   | 牛乳/ごまトースト     | 牛乳/南瓜ケーキ/果物     |

※は新メニューです。



おいしいお米と秋の味覚、たくさん旬を楽しみたいですね。



朝夕は冷たい風が吹いて秋の深まりを感じるようになりましたね。  
 秋は「実りの秋」「食欲の秋」というように、野菜、芋、果物など美味しい食べ物がたくさん出回ります。  
 そして日本人の主食のお米も収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいたいですね。

