

🍎 10月こんだて

令和4年 10月 1日

給食目標

冬野菜を食べましょう

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい			お や つ		
					9時(未満児)	3時(共通)	
1	土	ご飯	豚とナスの炒め 南瓜煮 ほうれん草のすまし汁 果物	豆腐煮	牛乳	蒸し芋	
2	日						
3	月	麦ご飯	唐揚げ ポテトサラダ ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	あんぱん	
4	火	ご飯	ちゃんぽん シュウマイ 山吹和え 果物	じゃが煮	牛乳	レーズン蒸しパン	
5	水	ご飯	魚の照り焼き 里芋のそぼろ煮 切り干し大根の酢の物 団子汁 果物	ラスク	牛乳	チョコタフィー	
6	木	ゆかりご飯	ささみフライ おかか和え 炒り豆腐 豆乳味噌スープ 果物	磯辺こふき芋	牛乳	ほうれん草マフィン	
7	金	ご飯	魚の磯辺揚げ キャベツのごま和え 五目うどん 果物	厚揚げ煮	牛乳	くるりんお芋パイ	
8	土	ご飯	鶏とトマトの煮込み ほうれん草のバター炒め 野菜スープ 果物	蒸し芋	牛乳	きな粉団子	
9	日						
10	月		スポーツの日 🏃🇨🇵				
11	火	ご飯	酢豚 小松菜の和え物 たまごスープ 果物	こふき芋	牛乳	人参のポンデリング	
12	水	雑穀ご飯	煮魚 れんこん金平 小松菜と厚揚げの煮物 豚汁	ごまトースト	牛乳	さつま芋と りんごの春巻き	
13	木	ご飯	すり身揚げ チンゲン菜の和え物 茶碗蒸し 大根のすまし汁 果物	ドライ南瓜	牛乳	あんこパンケーキ	
14	金	パン	ナスのミートスパゲティ 野菜サラダ きのコスープ 果物	人参蒸しパン	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	
15	土	ご飯	肉じゃが 白菜の昆布和え えのきのすまし汁 果物	石垣団子	牛乳	南瓜のあべかわ	
16	日						
17	月	ご飯	きのコソースハンバーグ 磯辺こふき芋 野菜炒め 南瓜のポタージュ 果物	卵焼き	牛乳	ほうれん草白玉	
18	火	ゴマご飯	皿うどん 水菜の和え物 中華スープ 果物	ドライポテト	牛乳	芋あんまんじゅう	
19	水	ご飯	魚のゴマフライ レバーの甘辛煮 わかめの酢の物 白菜のみそ汁 果物	きな粉豆腐	牛乳	フレンチトースト	
20	木	ご飯	さつま芋の肉巻き ほうれん草ソテー 昆布煮 豆腐のすまし汁 果物	南瓜グラッセ	牛乳	クリーム蒸しパン	
21	金	ご飯	魚のおろしポン酢 厚揚げ煮 彩り和え けんちん汁 果物	さつま芋煮	牛乳	ハンバーガー	
22	土	ご飯	八宝菜 卵焼き わかめのすまし汁 果物	蒸しパン	牛乳	昆布おにぎり	
23	日						
24	月	ご飯	鶏の甘酢煮 根菜サラダ 大豆の五目煮 具だくさんみそ汁 果物	南瓜煮	牛乳	コロケ	
25	火	パン	グラタン りんごサラダ 肉団子スープ 果物	高野豆腐煮	牛乳	雑炊	
26	水	ご飯	魚の天ぷら ゆかり和え 筑前煮 南瓜のみそ汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	ぜんざい	
27	木	誕生会	炊き込みご飯 エビ寄せフライ スパゲティ炒め 🎉 グリーンサラダ 秋野菜シチュー 果物	人参グラッセ	ヤクルト	南瓜ケーキ	
28	金	わかめご飯	れんこんはさみ揚げ ゴマじゃこサラダ 切り干し大根煮 ほうれん草スープ 果物	じゃがバター	牛乳	もちもちチーズパン	
29	土	ご飯	ビーフン じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁 果物	みたらし団子	牛乳	マカロニあべかわ	
30	日						
31	月	ご飯	カレーライス フレンチサラダ チンゲン菜スープ 🍂 果物	焼きりんご	牛乳	南瓜のクッキー 果物	



実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物の美味しい季節です。幼いころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしてみてください。