

平成27年 10月 給食献立表

【今月の目標】・・・食欲の秋なんでも食べましょう。

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	ワカメご飯	ポテトオムレツ ごぼうサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/レンコンチップ	牛乳/ミックスピザ/果物
2	金	ご飯	照り焼きハンバーグ 野菜グラッセ 角切りスープ	牛乳/ごまきな粉マカロニ	牛乳/いりこクッキー/果物
3	土	ご飯	八宝菜 くるみ入りごまめ すいとん汁	牛乳/蒸し芋	牛乳/ピロシキパン/果物
5	月	もみじご飯	豚肉の生姜焼き きのこと入り豆サラダ 里芋のクリームシチュー	牛乳/磯辺卵焼き	牛乳/ココアドーナツ/果物
6	火	ご飯	棒餃子 茄子のごま和え きつねうどん	牛乳/焼きりんご	牛乳/かるかん饅頭/果物
7	水	ヒジキご飯	さんまのかば焼き 和風サラダ *肉団子入り味噌汁	牛乳/チーズ蒸しパン	ヤクルト/お好み焼き/果物
8	木	ごまご飯	里芋のコロッケ ほうれん草の土佐和え 豆腐入りかき卵汁	牛乳/焼き団子	牛乳/バナナパウンドケーキ
9	金	ご飯	スコッチエッグ 五目キンピラ 春雨汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ぜんざい/果物
10	土	パン	チキン南蛮 ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/炊き込みおにぎり/果物
13	火	パン	皿うどん 伊達巻き風卵焼き オニオンスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ヨーグルトスコーン/果物
14	水	ご飯	白身魚のオランダ揚げ もやしのパンパンシー 厚揚げの味噌汁	牛乳/きな粉団子	ヤクルト/チヂミ/果物
15	木	梅じゃこ ご飯	マカロニグラタン 海藻サラダ 中華スープ	牛乳/トースト	牛乳/石垣団子/果物
16	金	ご飯	茄子のサンド焼き 大豆の五目煮 かき卵汁	牛乳/こぶき芋	牛乳/くるみパン/果物
17	土	ご飯	野菜の肉巻ソテー マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳/南瓜のグラッセ	牛乳/ごま団子/果物
19	月	ご飯	コロコロかき揚げ シーザーサラダ ビーフシチュー	牛乳/じゃこ卵焼き	牛乳/ホットケーキ/果物
20	火	ワカメご飯	しゅうまい ごまじゃこサラダ *豚味噌うどん	牛乳/フレンチトースト	牛乳/スイートポテト/果物
21	水	ご飯	海藻入りすり身焼き 春雨の酢の物 さつま汁	牛乳/人参入りホットケーキ	牛乳/中華まん/果物
22	木	ご飯	真砂揚げ きゅうりとツナの酢の物 根菜汁	牛乳/チーズ蒸しパン	牛乳/ロールケーキ/果物
23	金	ご飯	鶏天 ほうれん草の和え物 けんちん汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/みたらし団子/果物
24	土	パン	焼きそば 卵サラダ 豆腐入りコーンスープ	牛乳/さつま芋のミルク煮	牛乳/*揚げマカロニ/果物
26	月	ご飯	*豚肉のホイル焼き 切干大根の煮物 南瓜のシチュー	牛乳/野菜チップ	牛乳/ソーメン汁/果物
27	火	パン	ふくさ焼き 野菜のしらす和え ちゃんぽん	牛乳/焼きりんご	牛乳/サブレ/果物
28	水	お誕生会 	チャーハン *白身魚のサクサク焼き 野菜のごま酢和え ナポリタン ごぼう団子汁	牛乳/菓子	牛乳/ハンバーガー/果物
29	木	梅干しご飯	春巻き ニラ卵 茄子の味噌汁	牛乳/ゴマきな粉マカロニ	牛乳/*ほうれん草白玉団子/果物
30	金	ご飯	ミートボール 野菜の煮物 白玉団子汁	牛乳/フレンチトースト	牛乳/チーズケーキ/果物
31	土	ご飯	カルボナーラ シーチキンサラダ 中華風ワカメスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/きな粉団子/果物

*は、新メニューです。



元気になる食生活

◎ 朝はご飯と野菜たっぷりみそ汁を。

日本は、昔からお米を食べてきました。一日の始まりはお米でパワーアップと食物繊維たっぷりの味噌汁を！

◎ 旬の野菜を食べましょう。

旬の野菜は、野菜の生命力が一番強くなり、美味しい時期だそうです。栄養たっぷりの野菜を食べ元気モリモリ！

◎ ご飯の前は腹ペコになろう。

空腹になることで消化液の分泌がよくなる。次の食べ物が入ってくる前に腸内がきれいになり、腸も活発に動き便秘解消！

◎ のどが渇いたら水かお茶。

甘いものには習慣性があるそうです。炭酸ジュースの飲みすぎは、疲れやすさや骨の弱さにもつながるそうです。