



10月のこんだて

【給食目標】

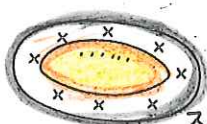
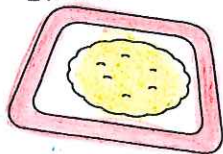
食欲の秋、なんでもモリモリ食べて元気になろう。

平成27年10月1日

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	木	ご飯	春巻き・ツナ南瓜サラダ・豆腐のみそ汁・バナナ	ごまトースト	牛乳	みたらし団子
2	金	ごまご飯	メンチカツ・ほうれん草の胡麻和え・えのきのすまし汁	卵焼き	牛乳	フルーツヨーグルト
3	土	ご飯	洋風肉じゃが・ひじきの炒り煮・春雨スープ	人参グラッセ	牛乳	ホットケーキ
5	月	ご飯	すり身揚げ・きゅうりの酢の物・さつま汁・なし	きなこマカロニ	牛乳	ぜんざい
6	火	パン	焼きそば・大豆の五目煮・じゃがいものみそ汁	厚揚げ煮	牛乳	煮・豆いりこ
7	水	ゆかりご飯	魚の青のりフライ・マカロニサラダ・小松菜のかきたま汁・りんご	さつま芋煮	牛乳	チヂミ
8	木	ご飯	おろしハンバーグ・切り干し大根の煮物・厚揚げのみそ汁	わらび餅	牛乳	蒸しパン
9	金	ご飯	鶏のから揚げ・ひじきのサラダ・ポトフ・バナナ	大豆煮	牛乳	芋ようかん
10	土	ご飯	野菜のかき揚げ・きゅうりとわかめの酢の物・豆腐のみそ汁	りんご煮	牛乳	ほうれん草入り白玉団子
13	火	パン	スパゲティミートソース・キャベツの和え物・野菜スープ	ヨーグルト	牛乳	南瓜マフィン
14	水	わかめご飯	魚の煮つけ・中華風サラダ・けんちん汁・りんご	蒸しパン	牛乳	そうめん汁
15	木	ご飯	レンコンのはさみ揚げ・切り干し大根の胡麻ネーズ・南瓜のみそ汁	サイコロラスク	牛乳	いりこせんべい
16	金	ご飯	ミートボール酢豚風・白菜ときゅうりのゆかり和え・わかめのすまし汁・バナナ	磯辺こぶき芋	牛乳	梅が枝餅風
17	土	ご飯	焼きビーフン・里芋の梅マヨサラダ・トマトスープ	ホットケーキ	牛乳	よりより
19	月	ご飯	魚のムニエル・れんこんきんぴら・団子汁・りんご	豆腐煮	牛乳	五目風いなり寿司
20	火	芋ご飯	ちゃんぽん・キャベツのゆかり和え・切り干し大根の煮物	具入り卵焼き	牛乳	田舎饅頭
21	水	ご飯	おから入りコロッケ・ミモザサラダ・豆腐のみそ汁・バナナ	きな粉団子	牛乳	大学いも
22	木	ご飯	八宝菜・ごぼうしらたきのおかか煮・かきたま汁	そうめん汁	牛乳	米粉ケーキ
23	金	ご飯	すり身バーグ・大豆のひじき煮・豚汁・りんご	南瓜あべかわ	牛乳	ポテトおにぎり
24	土	ご飯	マカロニグラタン・カレー風味のコールスローサラダ・春雨スープ	蒸しパン	牛乳	コロコロ口豆腐ドーナツ
26	月	ご飯	揚げ餃子・切り干し大根の煮物・厚揚げのみそ汁・バナナ	バタートースト	牛乳	石垣団子
27	火	梅じゃこご飯	きつねうどん・筑前煮・もやしときゅうりのごま酢和え	ミルクもち	牛乳	お好み焼き
28	水	お誕生会	さつま芋ご飯・エビフライ・酢の物・ペンネミートソース・わかめのすまし汁・バナナ	厚揚げ煮	牛乳	カロチンケーキ
29	木	ご飯	鶏肉のバーベキューソース・スパサラダ・わかめのすまし汁	きなこマカロニ	牛乳	スイートポテト
30	金	ご飯	ひじきと豆腐ギョロツケ・きんぴら・けんちん汁	バナナ	牛乳	ヨーグルトスコーン
31	土	ご飯	すき焼き風・じゃがいものみそそば煮・トマトスープ	人参グラッセ	牛乳	ごま団子

きんとん

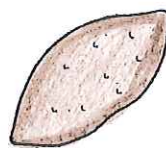


スイートポテト

旬の食材

さつまいも

食物繊維が豊富、ビタミンB₁、C、E、カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCは、さつまいも1本でリンゴの5倍以上。さつまいものビタミンCはほかの野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。ふかして食べるときは、電子レンジを利用すれば短時間の加熱で済むので、さらに効果的。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするといいですね。



サツマイモごはん



大学イモ

