



10月のこんだて

平成30年10月1日

【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。

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	月	ご飯	つくねの照り焼き ミモザサラダ 豆腐のみそ汁 なし	卵焼き	牛乳	ホットケーキ
2	火	ごまご飯	きつねうどん 筑前煮 春雨の酢の物 バナナ	ロールパン	牛乳	梅が枝餅風
3	水	人参ご飯	焼き餃子 ビーフン炒め じゃが芋のみそ汁 オレンジ	厚揚げ煮	牛乳	ピザトースト
4	木	ご飯	すり身焼き きゃべつのゆかりあえ 麻婆なす 卵スープ ぶどう	きなこマカロニ	牛乳	チヂミ
5	金	ご飯	魚の漬け焼き 南瓜といりこの煮物 白菜の胡麻和え けんちん汁 バナナ	じゃが芋煮	牛乳	月見団子
6	土	ご飯	豚肉と野菜ソテー マカロニサラダ 味噌ミルクスープ	麩ラスク	牛乳	そうめん汁
9	火	ご飯	ラーメン ごちそう金平 卵焼き バナナ	ごまトースト	牛乳	いきなり団子
10	水	ご飯	ミートボール ほうれん草キッシュ ポトフ ぶどう	南瓜グラッセ	牛乳	サクサククッキー
11	木	ご飯	大豆入りすり身揚げ 南瓜入り白和え 中華スープ オレンジ	りんごレーズン煮	牛乳	南瓜パイ
12	金	ご飯	魚の揚げ煮 レバーの甘辛煮 三色和え さつま汁 りんご	大豆煮	牛乳	フレンチトースト
13	土	わかめご飯	みそ肉じゃが きゃべつの梅和え えのきのすまし汁	蒸しパン	牛乳	煮豆・バナナ
15	月	ご飯	豚肉の生姜焼き 納豆和え つみれ汁 バナナ	豆乳もち	牛乳	高野豆腐かりんとう
16	火	パン	イタリアンスパゲティ フレンチサラダ クリームシチュー オレンジ	野菜グラッセ・菓子	牛乳	青菜のおにぎり
17	水	ご飯	白菜と肉団子のスープ煮 ほうれん草の胡麻和え 中華スープ バナナ	磯辺のこふき芋	牛乳	ごま団子
18	木	ご飯	春巻き 大豆の五目煮 ミネストローネ りんご	豆腐煮	牛乳	カレーパン
19	金	芋ご飯	魚のムニエル 高野豆腐煮 うの花 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	具入り卵焼き	牛乳	クリーム蒸しぱん
20	土	ご飯	ハヤシライス 野菜のりんご酢和え 芋の天ぷら	きな粉団子	牛乳	ぜんざい
22	月	ご飯	酢どり 三色和え 豆腐の五目汁 りんご	バナナ	牛乳	五目いなり寿司
23	火	麦ご飯	焼きうどん 麻婆豆腐 とろろ昆布汁 バナナ	にゅうめん	牛乳	石垣団子
24	水	ご飯	チキン南蛮 きゃべつのゆかり和え ひじきの炒り煮 ミネストローネ オレンジ	ラスク	牛乳	ちびまん
25	木	お誕生会	栗赤飯 魚のフライ さつまいものレモン煮 ほうれん草の三色和え 卵スープ みかん	マカロニあべかわ	ヤクルト	サンドイッチ
26	金	梅じゃこご飯	煮込みハンバーグ 人参グラッセ ポテトサラダ チンゲン菜スープ 柿	みたらし団子	牛乳	チーズスティック
27	土	ご飯	揚げじゃがそばろ煮 野菜のアーモンド和え 厚揚げのみそ汁	厚揚げ煮	牛乳	ごまクッキー
29	月	ご飯	すき焼き風 ほうれん草の和え物 すまし汁 りんご	ホットケーキ	牛乳	スイートポテト
30	火	ご飯	なすのはさみ焼き 大根と厚揚げ煮 白菜のみそ汁 バナナ	人参グラッセ・菓子	牛乳	南瓜ドーナツ
31	水	パン	南瓜グラタン 野菜の和え物 中華スープ 柿	南瓜の安倍川	牛乳	混ぜご飯おにぎり

早めにインフルエンザ対策を！

これからの寒い季節、インフルエンザの流行が心配されます。予防のために手洗いうがい
をしっかりとしましょう。

抵抗力の弱い小さな子ども罹患すると、重症化することがあります。体力が落ちると感染
しやすくなりますので、ご家庭でも栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛けたり、
部屋をこまめに換気する、外出時にはマスクを着用するなど、早めに対策しましょう。

