



10 給食だよ

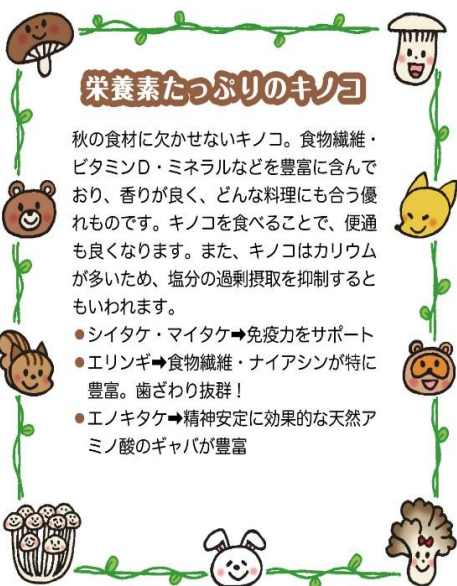
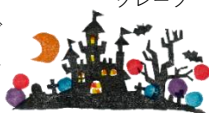


食欲の秋・スポーツの秋…体を動かすことが
気持ちの良いシーズンです。たくさん体を
動かして、おなかをすかせ、秋のおいしい
ごはんや旬の食材を食べたいですね。

誕生会メニュー

10月30日(金)

- ・おばけおにぎり **おやつ**
- ・チーズハンバーグ ・イチゴの
- ・かぼちゃスープ クレープ
- ・シーザーサラダ
- ・ポテト・みかん



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・
ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んで
おり、香りが良く、どんな料理にも合う優
れものです。キノコを食べることで、便通
も良くなります。また、キノコはカリウム
が多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると
もいわれます。

- シタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に
豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然ア
ミノ酸のギャバが豊富



豆腐の落とし揚げ (こども5人分)

豆腐150g 長芋30g 人参40g

☆ [ツナ60g コーン40g 卵半個
片栗粉30g 酒 15g 塩1.5g

- ①豆腐は水切りし、なめらかにする
- ②長いものはすりおろす③人参はみじん切り
- ④①②③☆を合わせる ⑤小さく丸め、油で揚げる



※13日はお弁当の日です

	献立名	3時のおやつ	未満児 追加分
15・26 木・月	ごはん 昆布煮 香味づけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ⑮お芋ちゃん ⑳ポテトフライ	牛乳 チーズ
27 火	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	牛乳 梨	ヨーグルト
14・28 水	パン えび入クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり(わかめ)	牛乳 ビスコ
1・29 木	ごはん 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添)トマト ブロッコリー(マヨネーズ) かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
2・16 金	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ
3・31 土	ごはん きつねうどん ブロッコリーの塩昆布ナムル	牛乳 ミニパン	牛乳 お菓子
5・19 月	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 ポテトもち	牛乳 クラッカー
6・20 火	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 りんご	ヨーグルト
7・21 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 コーンフレーク
8・22 木	ごはん 白身魚の香り焼き 大豆とひじきの炒り煮 なすとたまねぎのみそ汁	お茶 カップヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
9・23 金	ごはん ハンバーグ 添)キャベツ・人参 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ
10・24 土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット

※献立は変更になる事があります。離乳食は献立に応じて作っています。