

10月 給食だより

光陽保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(木)	ごはん、豆腐の小判焼き キャベツの和え物、わかめのみそ汁	牛乳, 木綿豆腐 豚ひき肉, カツわかめ みそ	米(七分), 植物油 薄力粉 上白糖	にんじん ねぎ, 青ねぎ キャベツ, 果物	ヨーグルト 果物
2(金)	ごはん、鶏肉の照り焼き 醤油フレンチ、豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米(七分), 植物油 三温糖, 本みりん 上白糖, ごま油	にんじん, きゅうり キャベツ, ホルモン にら, 玉ねぎ	豆乳どーナッツ 牛乳
3(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分), 植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
5(月)	ごはん、魚の煮付け チンゲン菜の和え物、にんじんのみそ汁	牛乳 魚 みそ	米(七分) 上白糖 本みりん	しょうが, チンゲン菜 にんじん, 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
6(火)	きのこごはん 切干大根の煮付け、豚汁	牛乳, 油揚げ 豚肉, みそ きな粉	米(七分), 植物油 上白糖, 強力粉 揚げ油	ぶなしめじ, まいたけ にんじん, 切干しだいこん はくさい, 玉ねぎ, 青ねぎ	揚げパン (きな粉) 牛乳
7(水)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 キャベツのごま和え、さつまいものみそ汁	牛乳, 鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	米(七分), 植物油 細目パン粉, 上白糖 白ごま, さつまいも	玉ねぎ, にんじん キャベツ, 青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
8(木)	イタリアンスパゲティー 野菜スープ	牛乳 豚肉	スパゲティー 植物油 さつまいも	にんじん, 玉ねぎ ピーマン, ぶなしめじ キャベツ, セロリ	ふかしいも 牛乳
9(金)	ごはん、鶏肉のから揚げ フレンチサラダ、ポテトスープ	牛乳 鶏肉	米(七分), かたくり粉 揚げ油, 植物油 上白糖, じゃがいも	にんじん, キャベツ きゅうり パセリ	コーンフレーク 牛乳
10(土)	ミートサンド(鶏) 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	食パン 植物油 薄力粉	にんじん 玉ねぎ	お菓子 牛乳
12(月)	ごはん、魚のムニエル ほうれん草のごま和え、豆腐のみそ汁	牛乳, 魚 木綿豆腐 みそ	米(七分), 薄力粉 植物油, 白ごま 上白糖	ほうれん草 にんじん, 玉ねぎ 青ねぎ	プリン 牛乳
13(火)	ごはん、チキンカレースープ 野菜ソテー	牛乳 鶏肉	米(七分), じゃがいも 植物油, 薄力粉 三温糖	にんじん, 玉ねぎ キャベツ, ホルモン 果物	果物 お菓子 牛乳
14(水)	肉うどん れんこんのきんぴら	牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ	乾めん, 本みりん, 植物油 上白糖, じゃがいも 上新粉, 揚げ油	にんじん 青ねぎ れんこん	揚げじゃがもち 牛乳
15(木)	ごはん、豆腐の小判焼き キャベツの和え物、わかめのみそ汁	牛乳, 木綿豆腐 豚ひき肉, カツわかめ みそ	米(七分), 植物油 薄力粉 上白糖	にんじん ねぎ, 青ねぎ キャベツ, 果物	ヨーグルト 果物

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

さわやかな秋をむかえ、田や畑では、お米やおいもの収穫の時期を迎え、食べ物がおいしく過ごしやすい季節になりました。旬の食べ物もたくさんありますので、ついつい食べすぎてしまいますが、よくかんで食べると、次のような様々な効果が期待できますので、ゆっくりよくかんで食べる秋は、いろいろな食材が実を結び、収穫することが出来る季節です。

よくかんで
たべよう!

言葉の発音が
はっきりする

歯並びをよくし
虫歯を防ぐ

満腹感をおぼえ
食べすぎを防止する

消化を
助ける

味覚の
発達

頭のはたらき
をよくする

よくかんで



ゆっくり