



# 10月給食だより



令和3年10月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	豆乳きのこシチュー フレンチサラダ ウインナー バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
2	土	運動会(4・5才 持ち帰り 動物ビスケット 魚肉ソーセージ りんごジュース)		
4	月	豚肉の生姜炒め トマト 味噌汁 ひじきふりかけ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 牛乳もち
5	火	親子煮 青菜のお浸し 揚げぎょうざ 味付けのり 梨	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
6	水	魚の竜田揚げ 五目和え ブロッコリーの塩ゆで なめこ汁	牛乳 バナナ	牛乳 昆布おにぎり
7	木	オイモヨチキン もやしの中華サラダ 人参グラッセ わかめスープ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ゆかりクッキー
8	金	すき焼き丼 もずくの酢の物 スマイルポテト りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小魚甘辛・ハッピーターン
9	土	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	月	豚汁 白菜のお浸し 焼き春巻 手作りふりかけ もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 ぼたぼた焼き
12	火	うま煮 ひじきの和え物 かぼちゃしゅうまい えのき納豆	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 豆腐ドーナツ
13	水	鶏肉のごま味噌焼き 柿なます トマト のっぺい汁 (三未加算 菜飯)	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ふかし芋
14	木	豆腐ナゲット 春雨サラダ コーンスープ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズパインサンド
15	金	さつま芋ご飯 鮭のもみじソース焼き きのこと青菜のおかか和え すまし汁 みかん	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 スイートプールの生クリームサンド
16	土	八宝麺 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
18	月	高野豆腐の五目煮 キャベツの塩昆布和え チキンナゲット のり佃煮	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 パンケーキ
19	火	れんこんコロケ スパゲティサラダ コンソメスープ パイン缶	牛乳 マンナ	牛乳 とんがりコーン
20	水	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め じゃが芋のすまし汁 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 小倉トースト
21	木	千草焼き ひじきの煮物 納豆 赤だし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
22	金	ドライカレー コールスローサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 スイートポテト
23	土	田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	月	豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふき芋 ししゃもフライ 柿	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジータケーキ
26	火	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布豆 トマト にらたま汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 きな粉クッキー
27	水	ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ 麩の味噌汁 オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 かぼちゃババロア
28	木	肉じゃが 白菜のごま和え ミートボール 味付けのり	牛乳 マンナ	牛乳 パインケーキ
29	金	かぼちゃグラタン ブロッコリーとコーンの和え物 ハロウィンスープ みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 昆布・さやえんどう
30	土	ポテサラサンド コンソメスープ りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

## ☆ お知らせ ☆

- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。

### パンケーキの作り方

#### 材料

米粉	15g	米粉からB.Pまでを混ぜ
絹豆腐	15g	薄く油をひいて焼く。
食塩	0g	お好みでケーキシロップ
油	1.2g	をかけても美味しいよ。
砂糖	4.3g	
B.P	0.8g	

## 腸を整えて免疫力アップ

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

