



10月給食献立表



令和5年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	牛乳 エースコイン	ハムカツ・ツナサラダ・トマト・豆腐のみそ汁	牛乳 フルーチェ
3	火	牛乳 ハードビスケット	うま煮・野菜とわかめの酢の物・焼き春巻き・梨	牛乳 豆腐ドーナツ
4	水	牛乳 星たべよ	豚肉のマーマレード炒め・グリーンポテト・ブロッコリーの塩ゆで・豆乳スープ	牛乳 さつまいも蒸しパン
5	木	牛乳 ミルクビスケット	鶏肉の塩こうじ焼き・柿なます・けんちん汁・菜飯(3未)	牛乳 昆布・ぼたぼた焼き
6	金	牛乳 こんがりサクサク	さつまいもご飯・秋鮭のもみじソースかけ・彩野菜のおかか和え・きのこのすまし汁・みかん	牛乳 小倉トースト
7	土		運動会(動物ビスケット・ソーセージ・りんごジュース)	
10	火	牛乳 プチスナック	豚肉と厚揚げの中華炒め・華風あえ・ししゃもフライ・もも缶	牛乳 昆布のおにぎり
11	水	牛乳 コーンフレーク	鮭の塩焼き・切り干し大根のソース炒め・みそ汁・味付けのり	牛乳 みたらしじゃが団子
12	木	牛乳 バナナ	れんこんコロッケ・ごまドレッシングサラダ・トマト・麩のすまし汁	牛乳 パインケーキ
13	金	牛乳 小麦胚芽クラッカー	3歳児参観日(パン・りんごジュース・ソーセージ・ゼリー) カレーライス・コールスローサラダ・ミートボール・みかん	牛乳 小魚・ホームパイ
14	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ・焼きポテト・りんご	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 アンパンマンせんべい	鶏肉の中華風照り煮・ひじきの中華サラダ・きのこのスープ・バナナ	牛乳 さつま芋スティック
17	火	牛乳 ハードビスケット	五目汁・青菜のおひたし・しゅうまい・ひじきふりかけ	牛乳 青のりクッキー
18	水	牛乳 星たべよ	魚の竜田揚げ・五目和え・納豆・わかめスープ	牛乳 きなこクリームサンド
19	木	牛乳 動物ビスケット	鶏肉と里芋の炒め煮・野菜のごま酢和え・煮豆・みかん	牛乳 米粉のもちもちケーキ
20	金	牛乳 こんがりサクサク	2歳児参観日(パン・りんごジュース・ソーセージ・ゼリー) 三色丼・わかめの酢の物・スマイルポテト・りんご	牛乳 おにぎりせんべい
21	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド・豆乳スープ・バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 プチスナック	鶏肉のから揚げ・スパゲティソテー・オニオンスープ	牛乳 人参ゼリー
24	火	牛乳 コーンフレーク	干草焼き・ひじきの煮物・なめこの赤だし汁・のり佃煮	牛乳 おふラスク
25	水	牛乳 バナナ	さわらの西京焼き・春雨の酢の物・小松菜納豆・もずくスープ	牛乳 スイートブール
26	木	牛乳 マンナ	親子煮・青菜のおかか和え・揚げ餃子・柿	牛乳 豆乳バナナケーキ
27	金	牛乳 小麦胚芽クラッカー	1歳児参観日(パン・りんごジュース・ソーセージ・ゼリー) ハヤシライス・フレンチサラダ・チキンナゲット・りんご	牛乳 小魚甘辛・ハッピーターン
28	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん・キャベツの甘酢味・みかん	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 エースコイン	豆乳きのこシチュー・ごぼうサラダ・ゆで卵・もも缶	牛乳 チーズパン
31	火	牛乳 アンパンマンせんべい	マーボー大根・ナムル・ウインナー・バナナ	牛乳 かぼちゃのモンブラン

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

さつまいもは食物繊維が豊富！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。今が旬のさつまいもを食べて食物繊維をしっかりとりましょう。

新米の季節

新米の美味しい季節になりました。たくさんの種類のお米があるので、ご家庭に合うお米を探してみましょう。

- ・【コシヒカリ】
つやがあり粘りが強く、あっさりとした味わい。
- ・【あきたこまち】
甘みと粘りが強い。味のバランスが良い。他には、ゆめぴりか、ひとめぼれ、新之助、つや姫、ななつぼし、青天の霹靂、ミルククイーンなど。