



10月給食だより

令和5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
2	月	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 アンパンマンビスケット	牛乳 小倉トースト
3	火	豚肉と厚揚げの中華炒め 華風和え ししやもフライ 梨	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 おふラスク
4	水	鶏肉の塩こうじ焼き 柿なます けんちん汁 (3未加算:菜飯)	牛乳 パナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン
5	木	ハムカツ ツナサラダ トマト 豆腐のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布・白い風船
6	金	カレーライス コールスローサラダ ミートボール バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 青のリクッキー
7	土	運動会 4・5歳持ち帰り(動物ビスケット・魚肉ソーセージ・りんごジュース)		
10	火	親子煮 青菜のおかか和え 揚げギョーザ みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 みたらしじゃが団子
11	水	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め みそ汁 味付けのり	牛乳 マンナ	牛乳 昆布のおにぎり
12	木	れんこんコロッケ ごまドレッシングサラダ トマト ふのすまし汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 小魚・さやえんどう
13	金	三色丼 わかめの酢の物 スマイルポテト りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
14	土	ツナサンド 豆乳スープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	月	鶏肉の中華風照り煮 ひじきの中華サラダ きのことスープ りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆腐ドーナツ
17	火	五目汁 青菜のおひたし シュウマイ ひじきふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 スイートブール
18	水	魚の竜田揚げ 五目と和え 納豆 わかめスープ	牛乳 バナナ	牛乳 フルーチェいちご
19	木	マーボー大根 ナムル ウィンナー もも缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
20	金	ハヤシライス フレンチサラダ チキンナゲット バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 にんじんゼリー
21	土	田舎うどん キャベツの甘酢味 みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
23	月	鶏肉と里芋の炒め煮 野菜のごま酢和え 煮豆 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 さつまいもスティック
24	火	千草焼き ひじきの煮物 なめこの赤だし汁 のり佃煮	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆乳バナナケーキ
25	水	鶏肉の唐揚げ スパゲティソテー オニオンスープ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 小魚甘辛・とんがりコーン
26	木	うま煮 野菜とわかめの酢の物 焼き春巻き 柿	牛乳 シガーフライ	牛乳 きなこクリームサンド
27	金	さつまいもごはん 秋鮭のみみじソースかけ 彩野菜のおかか和え きこのすまし汁 もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 チーズパン
28	土	和風スパゲティ 焼きポテト りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
30	月	豆乳きのこシチュー ごぼうサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 パインケーキ
31	火	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 ミルクビスケット	牛乳 おばけパン



※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。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から
2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群...たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...糖質・脂質(エネルギーになる)
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など

