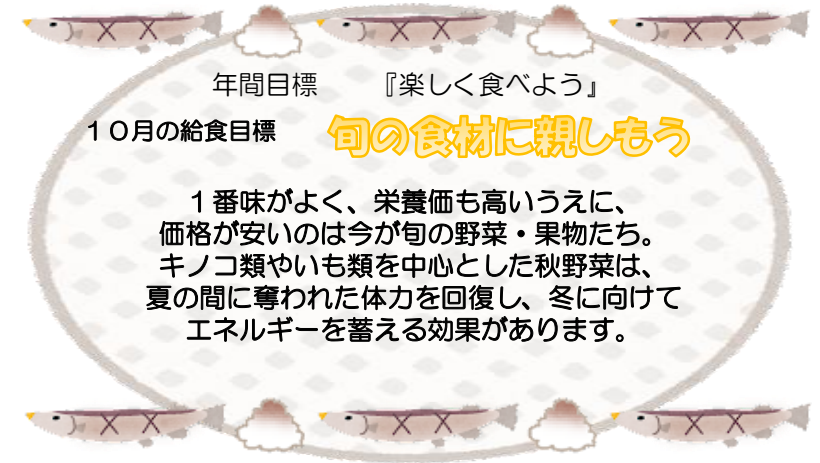




令和5年度 10月 給食献立表 大野保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前おやつ	2	バナナ	3	魚肉ソーセージ	4	ヨーグルト	5	ボーロ 牛乳	6	かりんとう 牛乳	7	
昼食	麦ご飯 青菜塩昆布 トマトのクリームパスタ かきたまスープ		麦ご飯 鶏の甘酢和え もやしナムル すまし汁		麦ご飯 厚焼き玉子 人参とツナのシリシリ キャベツの味噌汁		ゆかりご飯 ちゃんこうどん くだもの		麦ご飯 豆腐シュウマイ マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁		焼きそば くだもの	
午後おやつ	パン 牛乳		お豆腐ショコラ 		グリッシーニ 		かぼちゃドーナツ 牛乳 		カステラ 牛乳			
午前おやつ	9		10	バナナチップ 牛乳	11	プリン	12	魚肉ソーセージ	13	カステラ 牛乳	14	
昼食	スポーツの日		麦ご飯 すごもり卵 酢味噌和え そうめん汁		麦ご飯 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの味噌汁		麦ご飯 魚のカレー粉焼き 塩昆布和え 野菜スープ		麦ご飯 チキンごぼう 豆腐の味噌汁		冷やしうどん 野菜スープ	
午後おやつ			ゆで卵 牛乳 		フルーツサンド 牛乳 		おにぎり 		パン 牛乳			
午前おやつ	16	いりこ 牛乳	17	ボーロ 牛乳	18	くだものゼリー	19	温野菜	20	チーズ 牛乳	21	
昼食	麦ご飯 田舎風煮 なめこの味噌汁		麦ご飯 厚揚げの豚肉巻き じゃこサラダ 青菜の味噌汁		麦ご飯 ツナと豆腐の煮物 もやしの味噌汁		麦ご飯 焼きビーフン スタミナスープ		麦ご飯 そぼろ納豆 中華風お浸し 青菜の味噌汁		お好み焼き くだもの	
午後おやつ	パン 牛乳		ピザトースト 		さつまいもプリン 牛乳 		おにぎり 		お菓子 牛乳			
午前おやつ	23	せんべい 牛乳	24	くだもの	25	いりこ 牛乳	26	バナナチップ 牛乳	27	クッキー 牛乳	28	
昼食	麦ご飯 野菜カレー 切干大根のサラダ		麦ご飯 いが栗揚げ 竹輪サラダ わかめの味噌汁		おべんとう 		麦ご飯 豆腐のかば焼き風 野菜のごま和え 相性汁		麦ご飯 里芋の揚げ煮 だんご汁		炊き込みご飯 味噌汁	
午後おやつ	ヨーグルト せんべい		フルーツ芋きんとん 		お菓子 牛乳		手作りパン 牛乳 		チーズ くだもの			
午前おやつ	30	チーズ 牛乳	31	ビスコ 牛乳								
昼食	麦ご飯 親子煮 ニラと焼き豚の炒め物		麦ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ きのこスープ									
午後おやつ	パン 牛乳		マシュマロきな粉トースト 									

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



年間目標 『楽しく食べよう』
10月の給食目標 旬の食材に親しもう

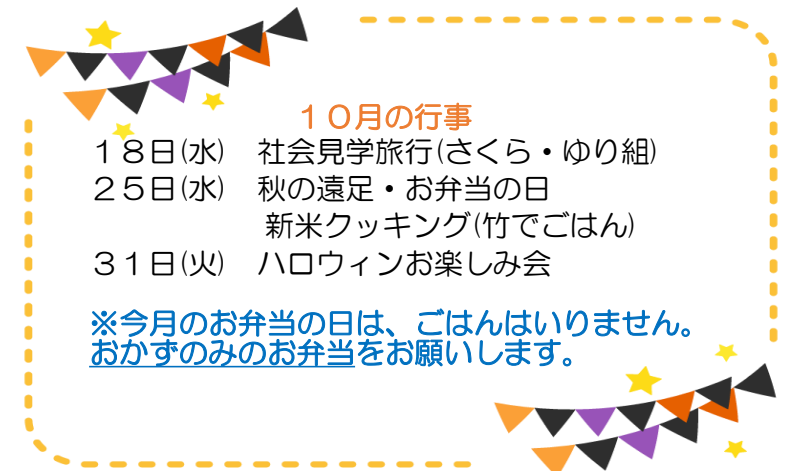
1 番味がよく、栄養価も高いうえに、
価格が安いのは今が旬の野菜・果物たち。
キノコ類やいも類を中心とした秋野菜は、
夏の間に奪われた体力を回復し、冬に向けて
エネルギーを蓄える効果があります。

☆里芋・・カリウムにより、むくみ解消や高血圧予防に効果的です。

☆サツマイモ・・サツマイモのビタミンCは熱によっても壊れにくく、
焼き芋にしても摂取できます。

☆ごぼう・・食物繊維が豊富で、水分の吸収率も高く、便秘解消
に非常に効果的です。

☆シイタケ・・干しシイタケがベスト。生シイタケなら、短い時間でも
日光で干してから食べるとビタミンDが
大幅upします。



10月の行事

- 18日(水) 社会見学旅行(さくら・ゆり組)
- 25日(水) 秋の遠足・お弁当の日
新米クッキング(竹でごはん)
- 31日(火) ハロウィンお楽しみ会

※今月のお弁当の日は、ごはんはいりません。
おかずのみのお弁当をお願いします。

「チキンごぼう」

ごはんが進む一品です★
(13日実施予定)



材料(1人分)

- ・鶏もも肉・・50g
- ・ごぼう・・24g
- ・片栗粉・・2g
- ・揚げ油
- ・酒・・2.6g
- ・しょうゆ・・2g
- ・みりん・・2.6g
- ・砂糖・・2g

作り方

- ①鶏肉は半分の25gに切り、
ごぼうは斜めにスライスし、片
栗粉をまぶし、揚げていく。
- ②鍋に砂糖、酒、しょうゆ、み
りんを入れ、一煮立ちさせる。
- ③揚げた鶏もも肉とごぼうを②
に入れ絡めて完成！