社会福祉法人　つちざわこども園　栄養士　菊池悦子

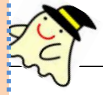
2021年１０月分の献立

◇10月の目標　　「魚」をおいしく食べましょう

肉に偏らず魚や豆製品を食べることで生活習慣病と関連がある脂質の質や量のバランスがよくなります。喫食機会を増やし食べ慣れることが大切です。

◇「お弁当の日」を再開します（10月～3月毎月1回実施）

親子のふれあいを目的としています。ご協力をよろしくお願い致します。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未満児					1 麦入りごはん	2
昼食					鮭の塩麹焼き、里芋の五目煮、豆腐みそ汁（ほうれん草）、バナナ	麻婆丼、くだもの
午後					牛乳、ケチャップスパゲティー	牛乳、おせんべい
未満児	4 麦入りごはん	5 麦入りごはん	6 雑穀入りごはん	7	8 麦入りごはん	9
昼食	炒り卵、豚バラ大根、納豆（ひじき）、みそ汁（じゃが芋）、りんご	サワラのかば焼き、すき昆布のお煮つけ、カレーブロッコリー、豚汁、オレンジ	豆腐舞茸ハンバーグ、キャベツとコーンのコンソメ煮、ゴボウの甘辛スティック、みそ汁（大根）、オレンジ		サバの味噌煮、マカロニとかぼちゃとレーズンのサラダ、ワンタンスープ、バナナ	※未満児通常保育（豚そぼろ丼、くだもの）
午後	牛乳、おにぎり（鮭、わかめ）	スキムミルク、ブルーベリージャムサンド	スキムミルク、チーズ入りポパイ蒸しパン	牛乳、おせんべい	スキムミルク、アップルケーキ	牛乳、ビスケット
未満児	11 麦入りごはん	12 麦入りごはん	13 **おたんじょう会**	14 麦入りごはん	15 麦入りごはん	16
昼食	五目卵のあんかけ、じゃが芋とツナの炒め煮、納豆（なめたけ）、みそ汁（キャベツ）、オレンジ **交通安全指導**	お魚ソーセージの青海苔揚げ、キャベツと豚肉の甘味噌炒め、かき玉スープ（豆腐）、ヨーグルト **さつま芋掘り**	彩りカレーピラフ、鶏とゴボウのマーマレード煮、ブロッコリーのおかか和え、豆腐みそ汁（わかめ）、洋梨のゼリー	サバの香りパン粉焼き、人参とごぼうのきんぴら煮、コーンクリームシチュー、バナナ **健康診断**	ハヤシカレー、ウインナー、春雨サラダ、みそ汁（大根）、りんご	シーフード焼きそば、くだもの
午後	牛乳、スティックパン	スキムミルク、スイートポテト	ジョア、ミレーピスケット **職員会議**	牛乳、五目おにぎり	スキムミルク、海苔じゃこトースト	牛乳、おせんべい
未満児	18 麦入りごはん	19 麦入りごはん	20 雑穀入りごはん	21 麦入りごはん	22 麦入りごはん	23
昼食	かに玉風卵焼き、白菜とサバ缶のお煮つけ、納豆（小葱）、みそ汁（大根）、オレンジ	鮭のちゃんちゃん焼き、小松菜と竹輪の煮びたし、みそ汁（じゃが芋）、りんご	厚揚げ豆腐の肉味噌かけ、ぽてぽてマセドアンサラダ、すいとん汁、ヨーグルト	鶏のケチャップ煮、切り干し大根の洋風炒め、粉ふき芋、豆腐みそ汁（玉ねぎ）、りんご	サワラフライ・タルタルソース、かぼちゃと油揚げの煮物、豆腐みそ汁（小松菜）、バナナ	カレーうどん、くだもの
午後	牛乳、おにぎり（塩昆布、大葉）	スキムミルク、ベイクド豆腐チーズケーキ	スキムミルク、コーンピザトースト	牛乳、バウムクーヘン **給食検討会議**	スキムミルク、マシュマロサンド	牛乳、ビスケット
未満児	25 麦入りごはん	26 麦入りごはん	27 雑穀入りごはん	28 麦入りごはん	29 麦入りごはん	30
昼食	厚焼き卵（小葱）、人参とピーマンのシリシリ炒め、納豆（なめたけ）、みそ汁（じゃが芋）、りんご	竹輪のカレー揚げ、根菜の鶏そぼろ煮、豆腐みそ汁（わかめ）、バナナ	豆腐のステーキ、くるくるマカロニナポリタン、芋の子汁、オレンジ	やわらかトンカツ、ほうれん草とひじきの鉄骨和え、みそ汁（玉ねぎ）、りんご	サバの生姜焼き、白菜とさつま揚げのおかか煮、みそ汁（大根）、バナナ **総合避難訓練**	野菜たっぷり焼うどん、くだもの
午後	牛乳、南部せんべい（ごま）	スキムミルク、きな粉トースト **保育士会議**	スキムミルク、ココアケーキ	牛乳、黒糖栗蒸しパン	ジョア、パンプキンドーナツ	牛乳、おせんべい