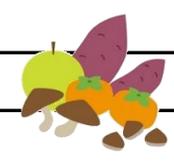


令和元年 **10月** 予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	魚のソース煮 緑黄色野菜の味噌汁 海藻サラダ 柿	チーズ饅頭
2	水	かに玉あんかけ レタスの味噌汁 きのこ炒め ぶどう	メープルとクルミのマフィン
3	木	鶏肉の甘味噌がらめ トマトスープ 野菜のゆかり和え 梨	豆乳もち
4	金	ポークビーンズ ニラと卵の味噌汁 和風サラダ バナナ	鉄分蒸しパン
5	土	サーモンのクリームパスタ コンソメスープ りんご	焼き大福
7	月	食パン 魚フライタルタルソース きのこ汁 野菜のカボス醤油和え みかん	アーモンドサブレ
8	火	白雪ひじきの油炒め 蓮根の味噌汁 かえり 梨	チーズ入りじゃが丸くん
9	水	メープルサーモングリル カウル シーザーサラダ キウイ	ミルクカップケーキ
10	木	レバーのマリアナソース 大根の味噌汁 マセドアンサラダ オレンジ	ぶどうゼリー
11	金	お弁当日	たきおバーガーセット
12	土	高菜ピラフ 野菜の味噌汁 バナナ	手作りプリン
15	火	ハンバーグ じゃが芋の味噌汁 ポパイサラダ りんご	黄粉団子
16	水	鶏肉と大豆の五目煮 キャベツの味噌汁 トマト キウイ	ひじきゆかりごはん
17	木	さんまのから揚げ ほうれん草の味噌汁 肉と野菜のかわり金平 柿	ココアメルティーフレーク
18	金	すごもり卵 豆腐の味噌汁 青梗菜とひじきの和え物 梨	スイートポテト
19	土	ちゃんぽん おにぎり オレンジ	黄粉トースト
21	月	魚のホイル蒸し 春雨スープ 粉吹き芋 バナナ	小倉クッキー
23	水	豆腐とエビのケチャップ煮 わかめの味噌汁 白菜のゴマ和え みかん	春巻きの皮でアップルパイ
24	木	鶏天 南瓜の味噌汁 ほうれん草としめじのおろし和え キウイ	フルーツヨーグルト
25	金	ウインナー入り卵焼き 厚揚げの味噌汁 芋の天ぷら りんご	焼き芋
26	土	運動会	
28	月	魚の塩焼き ごぼうの味噌汁 大豆入り煮昆布 みかん	焼きそば
29	火	炒り卵のハヤシソースかけ もやしの味噌汁 ゴマじゃこサラダ 梨	人参ケーキ
30	水	麻婆豆腐 すまし汁 焼き南瓜 りんご	オレンジとチョコのマフィン
31	木	秋の遠足(ひまわり・こすもす組) 秋野菜カレー 切干大根の煮付け ししゃも キウイ	南瓜クッキー



食欲の秋がやってきました!!

秋は食べ物が美味しく、たくさんの食材であふれています。季節の食材にふれ、秋を感じるのもよいですね!!ここで、旬の食材をご紹介します。

さつまいも

ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維も非常に含まれており、便秘の改善に効果的です。



さんま

良質のたんぱく質や鉄分、カルシウム、ビタミンDが豊富に含まれており、栄養価が高いのが特徴です。



きのこ

香りがよく、グアニル酸という旨味成分も含まれています。また、噛み応えがあるので噛む力をつけるためにも最適です。



**ラグビーワールドカップ
を給食で楽しもう!!**

ラグビーワールドカップ大分大会の開催日
10月2日のおやつと10月9日の給食に
来県チームの料理を取り入れます!!
給食室前にレシピを掲載しますので
ご家庭でも楽しんでみて下さい♪

- メープルとクルミのマフィン(カナダ)
- メープルサーモングリル(カナダ)
- カウル(ウェールズ)
- シーザーサラダ(ウェールズ)
- キウイ(ニュージーランド)

