

10月献立表

令和2年度

三瀧保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			厚揚げの酢豚風 野菜のナムル 果物 十六穀米(しらす)	魚のパン粉焼き クラムチャウダー ブロッコリー 十六穀米	牛肉とニラの炒め物 えのきと厚揚げのスープ 果物 十六穀米
			《3時のおやつ》 クロワッサン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 みりん揚げ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳
5	6	7	8	9	10
魚のタルタルソースかけ 大豆と野菜のスープ 果物 十六穀米	お弁当の日	ベーコンエッグ 具だくさんすいとん汁 ヤクルト 十六穀米(ゆかり)	豆腐ときのこのあんかけ煮 しらす入り酢の物 果物【セレクト】 十六穀米(ごま塩)	五目ハンバーグ チンゲン菜のミルクスープ いりこ 十六穀米	運動会
《3時のおやつ》 北京まんじゅう・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・野菜ジュース <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 パンナコッタ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	《3時のおやつ》 クラッカーサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	
12	13	14	15	16	17
チーズ入り厚焼き卵 洋風味噌汁 果物 十六穀米(かつお節)	厚揚げの煮物 もやしのゴマ酢和え 果物 十六穀米(わかめ)	焼き肉 むらくも汁 いりこ 十六穀米	シーチキンカレー フルーツサラダ 果物 十六穀米	魚の野菜あんかけ 豆腐と若布のスープ 果物 十六穀米	豚肉ともやしのオイスターソース炒め 中華スープ 十六穀米
《3時のおやつ》 黄粉うどん・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 クリームパイ・ぶどうジュース <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ジャムサンド・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 アップルミルクケーキ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 サブレ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳
19	20	21	22	23	24
豆腐のコロコロ煮 じゃこサラダ 果物 十六穀米(のり佃煮)	竹輪の磯辺揚げ のっぺい汁 ヤクルト 十六穀米(ごま塩)	中華丼 小松菜とツナの和え物 果物【セレクト】 十六穀米	魚のゴママヨ焼き カレーきんぴら 果物 十六穀米	ポークチャップ 五目スープ いりこ 十六穀米(ゆかり)	インディアンスパゲティ きのこ入りコンソメスープ 果物
《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	《3時のおやつ》 ほうれん草のカステラ・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 オレンジゼリー・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ヨーグルトポテト・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳
26	27	28	29	30	31
昆布ご飯 魚の夕焼けソース チキンスープ ブロッコリー	豆腐とエビのケチャップ煮 白菜のあっさり和え 十六穀米(わかめ)	五色卵 パスタスープ いりこのぎすけ煮 十六穀米	大豆入りクリームシチュー 野菜サラダ 果物 十六穀米	野菜のかき揚げ ささみ入り吉野汁 果物 十六穀米(しらす)	牛肉と野菜の卵とじ 味噌汁 十六穀米
《3時のおやつ》 秋の里ケーキ・ジョア <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 りんご・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 おから豆乳蒸しパン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ビスケット・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 パンプキンパン・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳

10月予定表

8日(木) セレクトメニュー

21日(水) セレクトメニュー

26日(月) お誕生会

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富