10月給食だより

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちのいい季節になりました。たくさん体を動かして、お腹を空かせ、秋のおいしい新米や旬の食材を楽しみたいですね。栗ごはんにさつま芋ごはん、きのこの炊き込みごはんなど秋にはおいしい物がたくさん！ついつい食べすぎてしまいそうな「食欲の秋」です♪

食事のマナーを覚えよう！

★あいさつをする

食事の前には「いただきます」食事の後には「ごちそうさまでした」のあいさつは必ず身に付けておきたい食事のマナーです。

★音をたてない

食器をスプーンでたたいたり、口に物が入ったまま喋ったりするのはやめましょう。

★バランスよく食べよう

ご飯、主菜、副菜、汁物を順番に味わいながら、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。

★座って食事をする

席を立ってフラフラしたり、物や食器で遊んだりしないで落ちついて食べましょう。

★背筋を伸ばす

背中を丸めて食べると消化不良の原因にもなります。食べ物を効率良く消化、吸収させるためにも背筋を伸ばして食べましょう。

10がつ　こんだてひょう

R8年度10月発行　　ひよし保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
			牛乳　バナナ ごはん いわしのかば焼き （いわし、生姜、酒、みりん、醤油、ごま油、ミニトマト） ほうれん草のナムル （ほうれん草、黄パプ、赤パプ、もやし、ハム、ごま、醤油、みりん、ごま油） ゴロゴロみそスープ （じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき、ねぎ、みそ、中華だし） オレンジ	牛乳　りんご ごま塩ごはん （米、ごま塩） 鶏のみそ焼き （鶏肉、醤油、みりん、みそ、ブロッコリー） トマトサラダ （トマト、胡瓜、キャベツ、粒コーン、大豆、ポン酢） 絹揚げスープ （絹揚げ、玉ねぎ、えのき、わかめ、コンソメ、醤油） バナナ	運動会
			ぜんざい　牛乳 （団子の粉、豆腐、あずき缶、砂糖、塩）	春雨スナック　牛乳 （春雨、油、青のり、塩）	
5日(カミカミデー)	6日（リクエスト）（参観日）	7日	8日	9日	10日
牛乳　白い風船 ごはん 豚肉の香味焼き （豚肉、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、薄揚げ、ねぎ、青じそドレ、玉葱、にんにく、醤油、砂糖、みりん、ごま油） はりはり漬け （干し大根、胡瓜、人参、刻み昆布、砂糖、醤油、酢） キャベツスープ （キャベツ、えのき、玉ねぎ、豆腐、コンソメ） バナナ	牛乳　せんべい カレーピラフ （米、人参、玉ねぎ、ウインナー、コンソメ、カレー粉） ハンバーグ （豚肉、豆腐、玉ねぎ、塩、にんにく、ケチャップ、ソース、ブロッコリー） 春雨サラダ （春雨、赤パプ、胡瓜、キャベツ、きくらげ、マヨドレ、酢、砂糖、醤油） 豆乳スープ （粒コーン、じゃが芋、玉ねぎ、豆乳、コンソメ、パセリ） りんご	牛乳　せんべい ごはん さんまの塩焼き （さんま、塩、ミニトマト） きんぴらごぼう （ごぼう、人参、ちくわ、ひじき、ごま油、ごま、醤油、みりん、砂糖、酒） 具だくさんスープ （大根、白菜、玉ねぎ、人参、さつま芋、ねぎ、醤油） オレンジ	牛乳　バナナ わかめごはん （米、炊き込みわかめ、ごま） てりやきチキン （鶏肉、砂糖、醤油、みりん、酒、ブロッコリー、ミニトマト） 納豆和え （ほうれん草、小松菜、キャベツ、人参、もやし、納豆、かつお節、醤油、みりん） なめこ汁 （なめこ、玉ねぎ、人参、豆腐、長ねぎ、みそ、煮干しだし） りんご	牛乳　せんべい ゆかりごはん （米、ゆかり、ごま） さつま揚げ （たら、豆腐、人参、ごぼう、ねぎ、砂糖、醤油、生姜、片栗粉、油、ブロッコリー） 白菜の甘酢和え （白菜、人参、ひじき、ちくわ、胡瓜、酢、砂糖、塩、醤油） かぼちゃのみそ汁 （かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、薄揚げ、みそ、煮干しだし） りんご	鶏けんちん丼 （米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、大根、糸こんにゃく、絹揚げ、ねぎ、醤油、みりん、砂糖、酒） 玉ねぎ汁 （玉ねぎ、人参、じゃが芋、煮干しだし、醤油） バナナ
ごま塩ポテト　牛乳 （じゃが芋、油、ごま、塩）	黒糖バナナ蒸しパン　牛乳 （バナナ、米粉、黒糖、油、ベーキングパウダー）	梅じゃこおにぎり　牛乳 （米、はちみつ梅、ちりめんじゃこ、醤油）	ミルクプリン　お茶 （Aコーププリン粉、牛乳）	芋もち　牛乳 （じゃが芋、チーズ、片栗粉、塩こしょう、バター、ケチャップ）	せんべい
12日	13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	牛乳　せんべい 鶏ごぼうごはん （米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、酒、砂糖） ツナマヨ豆腐ステーキ （豆腐、シーチキン、玉ねぎ、マヨドレ、塩こしょう、パセリ、ミニトマト） 大根なます （大根、人参、胡瓜、カニカマ、酢、砂糖、塩、ごま） コンソメスープ （キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コンソメ） バナナ 春雨ラーメン　牛乳 （春雨、わかめ、ハム、中華だし、醤油）	牛乳　コーンフレーク ごはん サバのみそ煮 （さば、生姜、みそ、みりん、醤油、砂糖、酒、白ねぎ） 白菜のゆかり和え （白菜、ゆかり） コーンじゃが （粒コーン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、バター、醤油、みりん、砂糖、コンソメ） すまし汁 （薄揚げ、えのき、ねぎ、玉ねぎ、醤油、煮干しだし） フルーツゼリー　牛乳 （みかん缶、桃缶、パイン缶、Aコープゼリー粉、ホイップ、砂糖）	牛乳　バナナ レーズンパン 鶏のからあげ （鶏肉、塩こしょう、生姜、にんにく、中華だし、醤油、酒、砂糖、片栗粉、油） 納豆和え （ほうれん草、キャベツ、人参、納豆、マヨドレ、醤油、すりごま） 豆腐のすまし汁 （豆腐、しめじ、わかめ、玉ねぎ、醤油、煮干しだし） りんご 昆布おにぎり　牛乳 （米、塩昆布、ごま）	牛乳　せんべい ごはん なすのミートグラタン （牛肉、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ソース、砂糖、コンソメ、チーズ） キャベツの和風サラダ （キャベツ、もやし、人参、赤パプ、小松菜、もみのり、ごま、醤油、みりん、ごま油） みそ汁 （大根、玉ねぎ、えのき、ねぎ、みそ、煮干しだし） オレンジ 芋けんぴ　牛乳 （さつま芋、油、シュガー）	タコライス （牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんにく、ケチャップ、コンソメ、砂糖、レタス、トマト、チーズ） カラフルスープ （赤パプ、ピーマン、玉ねぎ、中華だし、ごま油） バナナ せんべい
19日	20日（誕生会）	21日	22日	23日	24日
牛乳　せんべい ごはん チキンナゲット （鶏肉、豆腐、ひじき、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、マヨドレ、塩、片栗粉、油、ケチャップ、ブロッコリー） 根菜煮 （大根、人参、ごぼう、れんこん、里芋、いんげん、醤油、みりん、砂糖） 白菜のみそ汁 （白菜、玉ねぎ、薄揚げ、ねぎ、みそ、煮干しだし） バナナ 焼きビーフン　牛乳 （ビーフン、人参、玉ねぎ、ピーマン、醤油、ごま油、みりん）	牛乳　コーンフレーク 秋のにぎわいちらし （米、酢、砂糖、塩、酢、干しいたけ、人参、油、みりん、砂糖、醤油、胡瓜、粒コーン、錦糸のり） ガーリックチキン （鶏肉、酒、にんにく、塩こしょう、ミニトマト） ツナポテサラダ （じゃが芋、胡瓜、キャベツ、シーチキン、マヨドレ、酢、すりごま） すまし汁 （玉ねぎ、わかめ、もやし、醤油） オレンジ フルーツヨーグルト　牛乳 （ヨーグルト、りんご、バナナ、みかん缶）	牛乳　せんべい お弁当の日 青りんごゼリー　牛乳 （りんごゼリー粉、りんご）	牛乳　バナナ 芋ごはん （米、さつま芋、うずあげ、黒ごま、塩） 豆腐の肉みそがけ （豆腐、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、醤油、にんにく、砂糖、みりん、ごま油、中華だし、片栗粉、ブロッコリー） カラフル炒め （ごぼう、人参、赤パプ、黄パプ、ちくわ、いんげん、醤油、みりん、砂糖、ごま） 玉ねぎのみそ汁 （玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、みそ、煮干しだし） りんご ジャーマンポテト　牛乳 （じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、バター、コンソメ、ガーリック）	牛乳　オレンジ ごはん カレイのカレー揚げ （カレイ、塩こしょう、生姜、醤油、みりん、米粉、片栗粉、カレー粉、油、ミニトマト、ブロッコリー） ごまサラダ （キャベツ、もやし、人参、えのき、胡瓜、ポン酢、マヨドレ、砂糖、ごま、すりごま） 豚汁 （豚肉、玉ねぎ、豆腐、大根、人参、ねぎ、みそ、煮干しだし） バナナ ココアクリームサンド　牛乳 （サンドパン、ホイップ、ココア）	野菜丼 （米、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、中華だし、ごま油、醤油、みりん、にんにく） 豆腐スープ （豆腐、玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ、中華だし） バナナ せんべい
26日	27日	28日（リクエスト）	29日	30日	31日
牛乳　せんべい ごはん 肉じゃが （豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリンピース、醤油、みりん、砂糖、酒） 小松菜のごま酢和え （小松菜、赤パプ、白菜、もやし、カニカマ、酢、砂糖、塩、すりごま） 薄揚げのみそ汁 （薄揚げ、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、みそ、煮干しだし） バナナ ちくわピザ　牛乳 （ちくわ、ケチャップ、マヨドレ、チーズ）	牛乳　オレンジ ごはん 鮭のマヨ玉焼き （鮭、マヨドレ、塩、玉ねぎ、パセリ、ミニトマト） ひじきサラダ （ひじき、胡瓜、キャベツ、大根、ハム、青じそドレ） つるつるスープ （春雨、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、コンソメ、醤油） りんご ごぼうのから揚げ　牛乳 （ごぼう、醤油、みりん、ごま油、中華だし、片栗粉、油）	牛乳　せんべい 黒糖パン てりやきチキン （鶏肉、砂糖、醤油、みりん、酒） ツナマヨサラダ （キャベツ、人参、粒コーン、ブロッコリー、シーチキン、マヨドレ、醤油） コーンスープ （粒コーン、クリームコーン、玉ねぎ、人参、コンソメ、牛乳、パセリ） 柿 じゃこおにぎり　牛乳 （米、ちりめんじゃこ、ねぎ、ごま、ごま油、醤油）	牛乳　オレンジ 三色そぼろ丼 （米、鶏肉、醤油、砂糖、生姜、みりん、ほうれん草、ごま、醤油、みりん、粒コーン） 胡瓜の酢の物 （胡瓜、わかめ、カニカマ、酢、砂糖、塩） 大根のみそ汁 （大根、玉ねぎ、薄揚げ、人参、豆腐、みそ、煮干しだし） バナナ お好み焼き　牛乳 （キャベツ、ねぎ、もやし、米粉、油、お好みソース）	牛乳　せんべい ごはん かつおのおろしあん （かつお、酒、塩、片栗粉、油、大根、ポン酢、みりん、ミニトマト） 青菜の煮びたし （小松菜、白菜、人参、醤油、みりん、酒、砂糖、煮干しだし） みそ汁 （玉ねぎ、えのき、なす、キャベツ、ねぎ、みそ、煮干しだし） フルーツのクリーム和え　牛乳 （バナナ、みかん缶、桃缶、ホイップ、砂糖）	すき焼き丼 （米、豚肉、人参、玉ねぎ、大根、もやし、薄揚げ、白ねぎ、醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉） きのこ汁 （しめじ、えのき、しいたけ、玉ねぎ、みそ、煮干しだし） バナナ せんべい

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。