

10月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1土	菓子	お茶 中華丼・果物・スキムミルク	菓子
2日			
3月	米菓子	魚のさのこめんかけ・みそ汁	*ノンマヨパン
4火	チーズクッキー	キハバツと鶏むね肉の炒め物・かき卵みそ汁	*フルーツヨーグルト
5水	バナナ	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ・果物	*フライドポテト
6木	ビスケット	白身魚のやかり揚げ・春雨サラダ・みそ汁	ステーキパン・果物
7金	米菓子	けんちん煮・マカロニサラダ	*杏仁豆腐
8土	菓子	お茶 厚あげのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
9日			
10月		スポーツの日	
11火	チーズクッキー	法衣人草とツナのスパゲティ・卵スープ	*そよめん
12水	バナナ	卵とじうどん・法衣人草の磯飯え・果物	*ミルク
13木	ビスケット	白身魚のこま揚げ・甘酢キハバツ・みそ汁	菓子・果物
14金	米菓子	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・みそ汁・果物	*アメリカントック
15土	菓子	お茶 ゴンクリームシチュー・チーズクッキー・果物・スキムミルク	菓子
16日			
17月	米菓子	魚のみそマヨネーズ焼き・かぼちの甘煮・みそ汁	*卵サンド
18火	チーズクッキー	きのこスパゲティ・りんごサラダ	*フレンチトースト
19水	バナナ	キムチ・昆布煮・果物	*チーズクッキー
20木	ビスケット	白身魚のケチャップ炒め・みそ汁	ステーキパン・果物
21金	米菓子	ハムエッグ・ツナサラダ・みそ汁・果物	*さつま芋の甘煮
22土	菓子	お茶 マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
23日			
24月	米菓子	白身魚の洋風焼き・みそ汁	*わかめおにぎり昆布煮
25火	チーズクッキー	キキョウ・卵サラダ・果物	*ホットケーキ
26水		運動会	
27木	ビスケット	白身魚のこま揚げ・白合え・みそ汁	チーズクッキー・果物
28金	米菓子	煮込みハンバーグ・野菜のスープ・果物	*さつま芋の甘煮
29土	菓子	お茶 かぼちと豚肉の甘煮・果物・スキムミルク	菓子
30日			
31月	米菓子	ちくわの磯辺揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	*揚げパン

食事だより

*手作りおやつ

キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



魚がおいしい

10月4日は、「イワシの日」です。かつて大阪湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊富です。また、サンマも秋になると脂が乗って、とてもおいしくなる魚です。おいしい魚をたくさん食べて、元気に遊みましょう。

