

令和 5年 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	日			
2	月	米菓子	スキムミルク 白身魚の刺揚げ・秋しじみのナムル・しめじのスープ	※揚げたご焼き スキムミルク
3	火	チーズクラッカー	モロヘイヤと鶏むね肉の炒め物・かき卵みそ汁・果物	※そうめん
4	水	バナナ	煮込みうどん・味噌の煮つけ・やぶ玉子	※ふのラスク
5	木	菓子	魚天ぷらの煮付け・キャベツのサラダ・みそ汁・果物	※プリン
6	金	ビスケット	ハムエッグ・鶏と野菜のスープ	果物・ステックパン
7	土	菓子	お茶 コーンスリムシチュー・果物・スキムミルク	菓子
8	日			
9	月		スポーツの日	
10	火	チーズクラッカー	スキムミルク 揚げシューマイ・野菜の磯和え・みそ汁	※マドレーヌ スキムミルク
11	水	バナナ	きのこスパゲティ・卵スープ・果物	※フルーチェ
12	木	菓子	白身魚の天ぷら・かぼちの味噌煮・みそ汁	※じゃが芋餅
13	金	ビスケット	シアンターと野菜のチキンスープ炒め・中華スープ	果物・チーズクラッカー
14	土	菓子	お茶 秋前煮・果物・スキムミルク	菓子
15	日			
16	月	米菓子	スキムミルク 白身魚のフライ・りんごサラダ・みそ汁	※チーズケーキ スキムミルク
17	火	チーズクラッカー	ミートボールのカレー煮・フルーツサラダ	※プチプチゴマトースト
18	水	バナナ	中華風にやう麺・野菜のごま和え・果物	※ツナマヨパン
19	木	菓子	白身魚のムニエルトマトソースかけ・甘酢キハダ・みそ汁	※いちごジャムヨーグルト
20	金	ビスケット	ケンポル・みそ汁	果物・ステックパン
21	土	菓子	お茶 マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
22	日			
23	月	米菓子	スキムミルク 白身魚のピザ風・みそ汁	※豆腐ドーナツ スキムミルク
24	火	チーズクラッカー	ケンカレー・卵サラダ・果物	※カルピスゼリー
25	水		運動会	
26	木	菓子	スキムミルク 白身魚の中華煮・じゃが芋のスープ・果物	※食パンでメロンパン スキムミルク
27	金	ビスケット	豚汁・法華草のおかか和え	果物・チーズクラッカー
28	土	菓子	お茶 肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
29	日			
30	月	米菓子	スキムミルク 白身魚のチキンスープあんかけ・みそ汁	※フルーツコーンフレーク スキムミルク
31	火	チーズクラッカー	酔鶏・豆腐スープ・果物	※さつま芋のバター醤油煮

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。

●味覚の秋

●魚や野菜・果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。旬の物を食べて、かせなどの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。

