

令和 6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	火	菓子 スキムミルク	コーンラーメン・ゆで玉子	※チーズクラッカー・果物 スキムミルク
2	水	バナナ //	ひき肉かけうどん・ひじきの煮つけ	※牛乳ゼリー //
3	木	チーズクラッカー //	白身魚の洋風焼き・味噌汁・果物	※コーンマヨのチーズトースト //
4	金	ビスケット //	酢鶏・豆腐スープ・果物	※きな粉マカロニ //
5	土	菓子 お茶	野菜と豚肉のうま煮・果物・スキムミルク	菓子
6	日			
7	月	米菓子 スキムミルク	魚天がらの煮つけ・かぼちゃの素揚げ・味噌汁	フルーツ寒天 スキムミルク
8	火	菓子 //	パンプキンポークカレー・ゆで玉子	ステックパン・果物 //
9	水	バナナ //	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	※そうめん //
10	木	チーズクラッカー //	白身魚のイタリアンソース・こぶき芋・味噌汁	※にらのお好み焼き //
11	金	ビスケット //	ごまだれ入り豚しゃぶ・コーン卵スープ・果物	※人参ゼリー //
12	土	菓子 お茶	筑前煮・果物・スキムミルク	菓子
13	日			
14	月		スポーツの日	
15	火	菓子 スキムミルク	魚のキノコあんかけ・味噌汁・果物	※ミルクもち スキムミルク
16	水	バナナ //	味噌けんちんうどん・ひじきの煮つけ	※食パンでメロンパン //
17	木	チーズクラッカー //	ハヤシライス・スクランブルエッグ	チーズクラッカー・果物 //
18	金	ビスケット //	ツナの炊き込みご飯・きゅうりとコーンのサラダ・味噌汁	※フルーツヨーグルト //
19	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
20	日			
21	月	米菓子 スキムミルク	白身魚と野菜の中華煮・マカロニサラダ	※青りんごゼリー スキムミルク
22	火	菓子 //	鶏とブロッコリーのシチュー・ゆで玉子	ステックパン・果物 //
23	水		運動会	
24	木	チーズクラッカー スキムミルク	白身魚のバーベキューソース・かぼちゃの煮つけ・味噌汁	※さつま芋のバター醤油煮 スキムミルク
25	金	ビスケット //	春雨と鶏団子の中華スープ・ポテトサラダ・果物	※ふのラスク //
26	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
27	日			
28	月	米菓子 スキムミルク	魚のパン粉焼き・もやしとにらのナムル・味噌汁	※マーブルパウンドケーキ スキムミルク
29	火	菓子 //	チキンカレー・スクランブルエッグ	※チーズクラッカー・果物 //
30	水	バナナ //	ちゃんぽん・昆布煮・果物	※パンプディング //
31	木	チーズクラッカー //	魚の煮つけ・野菜のごま和え・味噌汁・果物	※ツナマヨパン //

食事だより

※手作りおやつ



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、元気に遊びましょう。



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。

