

# 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木	バナナ	魚のみそ焼き・かぼちの煮物・みそ汁	*パンサント
2金	米菓子	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・みそ汁	*そうめん
3土	菓子	マーボー豆腐・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
4日			
5月	米菓子	白身魚のバーベキューソース・たまごのナムル・みそ汁	*揚パン
6火	チーズクッキー	酢鶏・豆腐スープ・果物	*ホットケーキ
7水	バナナ	和風カレー焼そば・みそ汁	*ミルクもち
8木	ビスケット	魚の揚げ煮・野菜添え・卵のたまご汁	ステックパン・果物
9金	米菓子	豆腐のミートグラタン・ちんげん菜のスープ・果物	*さつま芋のようかん
10土	菓子	すき焼風煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
11日			
12月	米菓子	白身魚のフライ・春雨酢物・みそ汁	*キャロットケーキ
13火	チーズクッキー	ポークチャップ・みそ汁・果物	*レーズンクッキー
14水	バナナ	シーザー麺・野菜スープ	*マカロン・シリウス煮
15木	ビスケット	魚の長崎揚げ・卵とたまご汁・みそ汁	菓子・果物
16金	米菓子	チキンカレー・卵サラダ・果物	*アメリカントック
17土	菓子	肉団子入りかき揚げ汁・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
18日			
19月	米菓子	魚の煮つけ・野菜のごまめし・みそ汁	*ハムマヨパン
20火	チーズクッキー	けんちん煮・キャベツのサラダ・果物	*さつま芋のようかん
21水	バナナ	煮込みみそ汁・ひじきの煮つけ	*豆腐トナツ
22木	ビスケット	魚のさのこめんかけ・みそ汁	ステックパン・果物
23金	米菓子	揚げごぼろ・ポテトサラダ・みそ汁・果物	*ドレーズ
24土	菓子	親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
25日			
26月	米菓子	白身魚の天ぷら・かぼちの煮物・みそ汁	*フルーツコンフレ
27火	チーズクッキー	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ	菓子
28水			
29木	ビスケット	魚のカレー揚げ・白菜のクリーム煮・果物	*ヨーグルト米粉クッキー
30金	米菓子	甘酢あんかけボール・中華スープ・果物	*ピザトースト
31土	菓子	コーンクリームスープ・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子

食事だより

\*手作りおやつ

## 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。(ぶどうは誤ってのどに詰まらせる危険があるので、本以下に切って下さい)



## キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シタケ・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。

