

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金	米菓子	焼白ウ	パンプキンポークカレー・卵サラダ・果物	※汁物バナナケーキ 焼白ウ
2土	菓子	お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
3日				
4月	米菓子	焼白ウ	白身魚の天ぷら・かぼちの甘煮・みそ汁	※うとんフライ 焼白ウ
5火	チーズクッキー	"	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	※さば粉クッキー "
6水	バナナ	"	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ	※わかめおにぎり昆布巻 "
7木	ビスケット	"	魚のムニエルポテトサラダ・卵ともやし炒め・みそ汁	チーズクッキー・果物 "
8金	米菓子	"	肉団子入りかき揚げ・白菜のうま煮	※フルーツヨーグルト "
9土	菓子	お茶	かぼちと豚肉の甘煮・果物・スキムミルク	菓子
10日				
11月	米菓子	焼白ウ	白身魚のカルパチオ粉焼き・マカロニサラダ・みそ汁	※コーンパン 焼白ウ
12火	チーズクッキー	"	みそ焼肉・じゃが芋のスープ・果物	※アメリカントック "
13水	バナナ	"	チキンボン・昆布巻	※ミルクもち "
14木	ビスケット	"	白身魚のケチマツポ炒め・みそ汁	※ストックパン・果物 "
15金	米菓子	"	かぼちのほうとう風・ツナサラダ・果物	※じゃが芋もち "
16土	菓子	お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
17日				
18月	米菓子	焼白ウ	魚の南蛮漬け・きゅうりの塩もみ・みそ汁	※ツナサンド 焼白ウ
19火	チーズクッキー	"	酢鶏・豆腐スープ・果物	※大学芋 "
20水	バナナ	"	煮込みうどん・ひじきの煮つけ・果物	※刺身おにぎり "
21木	ビスケット	"	白身魚の香揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	チーズクッキー・果物 "
22金	米菓子	"	けんろん煮・キャベツのサラダ	※そうめん "
23土	菓子	お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
24日				
25月	米菓子	焼白ウ	魚のカルパチオ・白合え・みそ汁・果物	※フレンチトースト 焼白ウ
26火	チーズクッキー	"	甘酢めんかけボール・中華スープ	※フルーツゼリー "
27水			運動会	
28木	ビスケット	焼白ウ	魚のみそマヨネーズ焼き・豆腐スープ	※ストックパン・果物 焼白ウ
29金	米菓子	"	肉じゃが・ツナサラダ・果物	※キャロットケーキ "
30土	菓子	お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
31日				

食事だより 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、かせばいの病気にからない強い体で過ごせるようにしましょう。



キノコを食べよう!

・キノコがおいしい季節です。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類・D類・ミネラルも多く、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。

