

平成27年10月キッズアカデミー保育園給食献立

日曜日	曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1	木	パン・牛乳	ご飯・魚の照り焼き・フロッコリー・トマト 白和え・すまし汁・果物	さつま芋 牛乳
2	金	果物・牛乳	塩焼きそば・竹輪の磯辺揚げ 梅胡瓜・わかめスープ・果物	焼きおにぎり 牛乳
3	土		ビビンバ風丼ぶり・野菜サラダ・味噌汁・果物	菓子 牛乳
5	月	菓子・牛乳	ご飯・ニラ豚・トマト マカロニサラダ・かき玉汁・果物	黄粉ボールサフレ 牛乳
6	火	果物・牛乳	ご飯・魚の甘酢ソースがけ・フロッコリー トマト・切昆布の当座煮・味噌汁・果物	わにがめもち 牛乳
7	水	野菜・牛乳	パン・ハンバーグ(きのこソース)・レタス・ミニトマト スタミナスパゲティ・コンソメスープ・果物	ゼリー 牛乳
8	木	パン・牛乳	ご飯・魚のキャロット焼き・大根と胡瓜の酢物 しらたきのオリーブ炒め・なめこ汁・果物	メロンパンクッキー 牛乳
9	金	果物・牛乳	ぶっかけうどん・梅風味から揚げ 野菜のごま和え・果物	のり巻きおにぎり 牛乳
10	土		キッズ10月祭	
13	火	果物・牛乳	さつま芋ご飯・鶏肉のねぎ味噌焼き・トマト ひじきのマリネ・すまし汁・果物	ホットケーキ 牛乳
14	水	野菜・牛乳	ご飯・魚の和風ソースがけ・フロッコリー トマト・五目煮・味噌汁・果物	ゴマかりんとう 牛乳
15	木	パン・牛乳	ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト	チーズサンドパン 牛乳
16	金	果物・牛乳	味噌ラーメン・ギョーザ・梅胡瓜・ミニトマト・果物	若菜おにぎり 牛乳
17	土		とり飯・マカロニサラダ・味噌汁・果物	菓子 牛乳
19	月	菓子・牛乳	ご飯・南瓜コロッケ・茹線キャベツ 金平・味噌汁・果物	アーモンドビスコッティ 牛乳
20	火	果物・牛乳	ふりかけご飯・厚揚げの中華煮 じゃこと大根の酢物・味噌汁・果物	ジャムサンド 牛乳
21	水	野菜・牛乳	パン・ミートボール・人参とえのきのごま炒め さつま芋のマセドアンサラダ・コンソメスープ・果物	菓子 牛乳

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

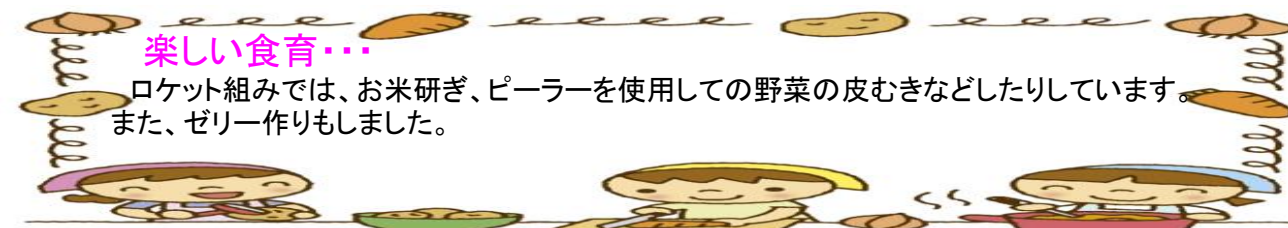
22	木	パン・牛乳	ご飯・魚ときのこのホイル焼き・フロッコリー・トマト 根菜の味噌煮・すまし汁・果物	汁ビーフン 牛乳
23	金	果物・牛乳	和風スパゲティ・鶏肉の塩こうじ焼き 人参の甘煮・コンソメスープ・果物	ゆかりおにぎり 牛乳
24	土		豚丼・梅胡瓜・わかめスープ・果物	菓子 牛乳
26	月	菓子・牛乳	ご飯・鶏肉の醤油だれづけ・温野菜・トマト 梅とひじきの春雨サラダ・味噌汁・果物	ツナパン 牛乳
27	火	果物・牛乳	ご飯・魚のタルタルソース焼き・さつま芋の甘煮 野菜のソテー・味噌汁・果物	フラウニー 牛乳
28	水	野菜・牛乳	ご飯・鶏肉のつくね焼き・フロッコリー・トマト 切干大根の煮物・春雨スープ・果物	フルーツ白玉 牛乳
29	木	パン・牛乳	ご飯・魚の味噌煮・トマト・酢物・すまし汁・果物	菓子 牛乳
30	金	果物・牛乳	お誕生日会	
31	土		お好み焼き・わかめスープ・果物	菓子 牛乳



色づき始めた木々の葉に秋の深まりを感じる今日この頃です。この季節、風邪には十分気をつけたいですね。また、新型インフルエンザ対策の為にもこまめに、うがい手洗いはしっかりと習慣づけていきましょう！

穀類をしっかりと食べましょう！

健康な体を作るための栄養を、バランスよく摂るには、炭水化物をたくさん食べるのがよい食事です。炭水化物の中でも穀類は消化もよく、脳を働かせるには一番の栄養です。日本の主食の米が収穫され、新米の美味しい季節にあらためて食事のとりかたを見直しましょう。和食の献立は脂肪を控え、ミネラルが豊富です。さらに洋食・中華など、どんなおかずにも合うお米をたくさんたべましょう。



楽しい食育...

ロケット組みでは、お米研ぎ、ピーラーを使用しての野菜の皮むきなどしたりしています。また、ゼリー作りもしました。