## 平成27年10月キッズアカデミー保育園給食献立

B	曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1	木	プレ・牛乳 ご飯・魚の照り焼き・プロッコリー・トマト	ご飯・魚の照り焼き・ブロッコリー・トマト	さつま芋
Ľ	不	ハノ・十和	白和え・すまし汁・果物	牛乳
2	金	果物・牛乳	塩焼きそば・竹輪の磯辺揚げ	焼きおにぎり
Ľ	111	来10g ~ 干10	梅胡瓜・わかめスープ・果物	牛乳
3	±		ビビンバ風丼ぶり・野菜サラダ・味噌汁・果物	菓子 牛乳
_		菓子・牛乳	ご飯・二ラ豚・トマト	黄粉ボールサブレ
5	A		マカロニサラダ・かき玉汁・果物	牛乳
	1/2	果物・牛乳	ご飯・魚の甘酢ソースがけ・ブロッコリー	わにがめもち
6	火		トマト・切昆布の当座煮・味噌汁・果物	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	ゼリー
'	<b></b>		スタミナスパゲティ・コンソメスープ・果物	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	メロンパンクッキー
•			しらたきのオリーブ炒め・なめこ汁・果物	牛乳
9	金	果物・牛乳	ぶっかけうどん・梅風味から揚げ	のり巻きおにぎり
			野菜のごま和え・果物	牛乳
10	±		キッズ10月祭	
		田地 华河		
12	1/2	<b>田物</b> 。 什到	さつま芋ご飯・鶏肉のねぎ味噌焼き・トマト	ホットケーキ
13	火	果物・牛乳	さつま学ご飯・鶏肉のねき味噌焼き・トマト ひじきのマリネ・すまし汁・果物	ホットケーキ 牛乳
13 14		野菜・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物	牛乳
14			ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリー	牛乳 ゴマかりんとう 牛乳 チーズサンドパン
14	水	野菜・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリー トマト・五目煮・味噌汁・果物	牛乳 ゴマかりんとう 牛乳 チーズサンドパン 牛乳
14	水木	野菜・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリー トマト・五目煮・味噌汁・果物	牛乳 ゴマかりんとう 牛乳 チーズサンドパン 牛乳 若菜おにぎり
14	水木	野菜・牛乳パン・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリー トマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト	牛乳 ゴマかりんとう 牛乳 千一ズサンドパン 牛乳 若菜おにぎり 牛乳
14	水木	野菜・牛乳パン・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリー トマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト	牛乳ゴマかりんとう牛乳チーズサンドパン牛乳若菜おにぎり牛乳菓子
14 15 16	水木	野菜・牛乳パン・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリートマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト 味噌ラーメン・ギョーザ・梅胡瓜・ミニトマト・果物 とり飯・マカロニサラダ・味噌汁・果物	牛乳ゴマかりんとう 牛乳チーズサンドパン 牛乳若菜おにぎり 牛乳菓子 牛乳
14 15 16	水木金土	野菜・牛乳パン・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリートマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト 味噌ラーメン・ギョーザ・梅胡瓜・ミニトマト・果物 とり飯・マカロニサラダ・味噌汁・果物 ご飯・南瓜コロッケ・茹線キャベツ	牛乳 ゴマかりんとう 牛乳 チーズサンドパン 牛乳 若菜おにぎり 牛乳 菓子 牛乳
14 15 16	水木金土	野菜・牛乳パン・牛乳果物・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリートマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト 味噌ラーメン・ギョーザ・梅胡瓜・ミニトマト・果物 とり飯・マカロニサラダ・味噌汁・果物 ご飯・南瓜コロッケ・茹線キャベツ 金平・味噌汁・果物	牛乳 ゴマかりんとう 牛乳 チーズサンドパン 牛乳 若菜おにぎり 牛乳 菓子 牛乳 アーモンドピスコッティ 牛乳
14 15 16	水木金土月	野菜・牛乳パン・牛乳果物・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリートマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト 味噌ラーメン・ギョーザ・梅胡瓜・ミニトマト・果物 とり飯・マカロニサラダ・味噌汁・果物 ご飯・南瓜コロッケ・茹線キャベツ 金平・味噌汁・果物 ふりかけご飯・厚揚げの中華煮	#乳 ゴマかりんとう 牛乳 チーズサンドパン 牛乳 若菜おにぎり 牛乳 菓子 牛乳 アーモンドピスコッティ 牛乳 ジャムサンド
14 15 16 17	水木金土月	野菜・牛乳パン・牛乳果物・牛乳菓子・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリートマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト 味噌ラーメン・ギョーザ・梅胡瓜・ミニトマト・果物 とり飯・マカロニサラダ・味噌汁・果物 ご飯・南瓜コロッケ・茹線キャベツ 金平・味噌汁・果物 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	+乳 ゴマかりんとう 牛乳 チーズサンドパン 牛乳 若菜おにぎり 牛乳 ネキ乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
14 15 16 17	水木金土月	野菜・牛乳パン・牛乳果物・牛乳菓子・牛乳	ひじきのマリネ・すまし汁・果物 ご飯・魚の和風ソースがけ・プロッコリートマト・五目煮・味噌汁・果物 ご飯・野菜カレー・春雨サラダ・ヨーグルト 味噌ラーメン・ギョーザ・梅胡瓜・ミニトマト・果物 とり飯・マカロニサラダ・味噌汁・果物 ご飯・南瓜コロッケ・茹線キャベツ 金平・味噌汁・果物 ふりかけご飯・厚揚げの中華煮	4乳 ゴマかりんとう 4乳 チーズサンドパン 4乳 若菜おにぎり 4乳 アーモンドピスコッティ 4乳 ジャムサンド

木	パン・牛乳	ご飯・魚ときのこのホイル焼き・プロッコリー・トマト 根莖の味噌者・オネし汁・里物	<b>汁ビーフン</b> 牛乳
金	果物・牛乳	和風スパゲティ・鶏肉の塩こうじ焼き	ゆかりおにぎり 牛乳
±		豚丼・梅胡瓜・わかめスープ・果物	 菓子 牛乳
A	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	ッナパン 牛乳
×	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	ブラウニー 牛乳
水	野菜・牛乳	ご飯・鶏肉のつくね焼き・ブロッコリー・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
*	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
金	果物・牛乳	お誕生日会	やせうま 牛乳
±		お好み焼き・わかめスープ・果物	菓子 牛乳
	金土月火水木金	金果物・牛乳土菓子・牛乳火果物・牛乳水野菜・牛乳木パン・牛乳金果物・牛乳	<ul> <li>木 パン・牛乳 根菜の味噌煮・すまし汁・果物</li> <li>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</li> <li>土 豚丼・梅胡瓜・わかめスープ・果物</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>水 野菜・牛乳 ご飯・鶏肉のつくお焼き・フロッコリー・トマト 切干大根の煮物・春雨スープ・果物</li> <li>木 パン・牛乳 ご飯・魚の味噌煮・トマト・酢物・すまし汁・果物</li> <li>金 果物・牛乳</li> </ul>

## 

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。

