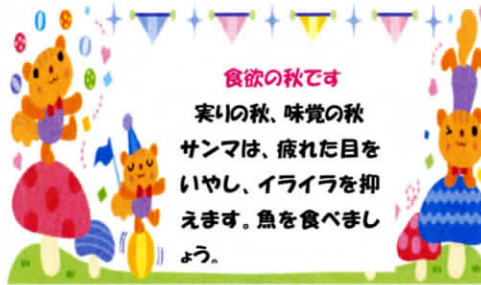




# 10月こんだて

平成 25 年 10 月 1 日 織笠保育園

## よくかんで食べよう

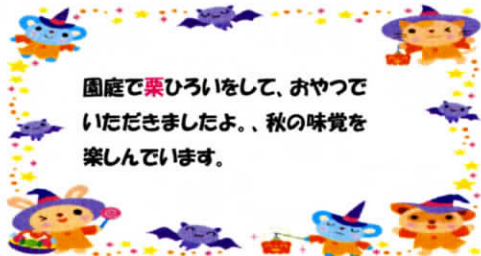


### 食欲の秋です

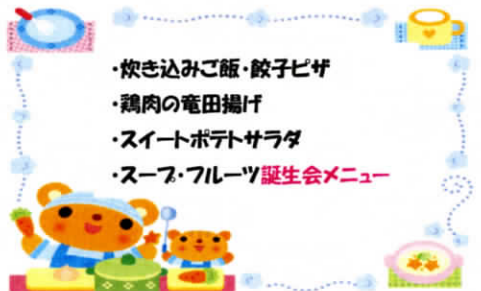
実りの秋、味覚の秋  
サンマは、疲れた目を  
いやし、イライラを抑  
えます。魚を食べましょ  
う。

### アンケート

先日は給食のアンケートありがとうございました  
野菜の苦手が多かったです。給食では、マヨネーズ  
で和える野菜サラダに「酢」と「醤油」を入れ食べ  
やすく、工夫した献立にしています。  
アンケートを参考に給食作りにやくだてていきたい  
とおもいます。ご協力ありがとうございました。



園庭で栗ひろいをして、おやつで  
いただきましたよ。秋の味覚を  
楽しんでいます。



- ・炊き込みご飯・餃子ピザ
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・スイートポテトサラダ
- ・スープ・フルーツ誕生会メニュー

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価カロリー	
			全 園 児			未満児	以上児
1	火	牛乳・せんべい	タラのパン粉焼き・炒合菜・さつまいもの甘煮・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	479	382
2	水	牛乳・ビスケット	シューマイ・大豆サラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	613	543
3	木	牛乳・バナナ	鶏肉の味噌漬け焼き・じゅうゆフレンチ・ビーフソテー・すまし汁・果物		牛乳・パイ菓子	413	249
4	金	りんごジュース・クッキー	マーボー豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・牛乳・果物・味噌汁		豆乳・チーズ蒸しパン	476	357
5	土	牛乳・せんべい	タコライス・スープ・果物				
6	日						
7	月	牛乳・せんべい	鮭のマヨネーズ焼き・スパゲティソテー・粉ふき芋・味噌汁・果物		ヨーグルト	440	400
8	火	牛乳・ビスケット	鶏肉のごま唐揚げ・シルバーサラダ・青菜ともやしのナムル・味噌汁・果物		牛乳・フレークファッチ	665	474
9	水	フルーツヨーグルト	サバの味噌煮・かぼちゃサラダ・トマト・すまし汁・果物		フルーツゼリー	409	290
10	木	牛乳・クッキー	鶏肉の照り焼き・じゃがいもの炒め煮・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳・チーズケーキ	528	400
11	金	豆乳・ビスコ	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・しょうゆ団子	498	406
12	土	牛乳・せんべい	親子どんぶり・すまし汁・果物				
13	日						
14	月		体 育 の 日				
15	火	牛乳・せんべい	鮭の味噌焼き・野菜の五目煮・ブロッコリー炒め・味噌汁・果物		牛乳・チョコ蒸しパン	533	419
16	水	牛乳・バナナ	ハンバーグ・ポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・クリームパン	732	551
17	木	豆乳・クッキー	豚肉の生姜焼き・大根サラダ・トマト・味噌汁・果物		豆乳・サーダーアングキー	425	308
18	金	牛乳・クリームパン	タラの香り揚げ・五目大豆煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	479	382
19	土	牛乳・せんべい	サンドイッチ・牛乳・果物				
20	日						
21	月	牛乳・ビスコ	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		牛乳・さつまいものガレット	528	400
22	火	牛乳・ビスケット	サンマの蒲焼風・大根とツナのサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ピザトースト	409	290
23	水	牛乳・あんぱん	誕 生 会		牛乳・かりんとう	720	760
24	木	フルーツヨーグルト	鮭の照り焼き・ジャーマンポテト・塩もみ野菜・味噌汁・果物(ぞう組 思い出遠足)		牛乳・せんべい	528	410
25	金	豆乳・クッキー	カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵・スープ・果物		牛乳・みたらし団子	402	330
26	土	牛乳・せんべい	ハヤシライス・スープ・果物				
27	日						
28	月	牛乳・ビスケット	サンマの塩焼き・千切り野菜の炒め煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳・いちごのケーキ	409	290
29	火	牛乳・バナナ	豚肉のごまだれ焼き・スパゲティサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・パイ菓子	432	308
30	水	豆乳・せんべい	タラフライ・三色コールスロー・大豆とウインナーのトマト煮・味噌汁・果物		牛乳・果物	479	382
31	木	牛乳・パイ菓子	すき焼き風煮・青菜の板かま和え・さつまいものレモン煮・牛乳・果物(未満児・味噌汁)		牛乳・せんべい	476	357