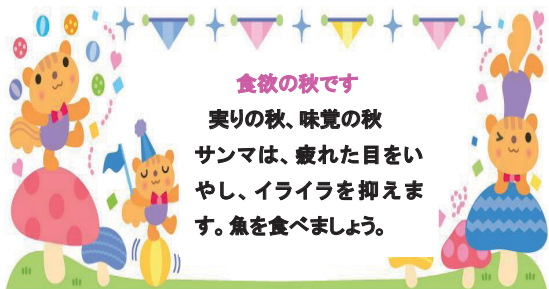




10がつこんだて

平成 27 年 10 月 1 日 織笠保育園

あきのみかくにふれよう



食秋の秋です

爽りの秋、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。

子どもたちは毎日元気に頑張って運動会の練習をしています。きちんと朝ごはんを食べましょう。精白米-稲からもみ殻、胚芽、糠をとり除いたもので一般に食べられてるもの。

玄米-稲からもみ殻だけをとり除いたものが玄米です。

ご飯を食べましょう!

畑の最後の収穫のきゅうりが給食室にとどきました。秋ナスや大根と一緒に調理します。

保育園の落ち葉もすっかり秋です

- ・炊き込みご飯
- ・フライドポテト
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・スイートポテトサラダ 29日(木)
- ・スープ 誕生会メニュー
- ・フルーツ

★お箸セット、おしぼりは毎日きれいに持たせて下さい
★食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

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	木	牛乳・ウエハース	八宝菜・春雨ツナサラダ・豆腐の味噌汁・バナナ		ヨーグルト	475	315
2	金	牛乳・マンナ	ローストチキン・大根サラダ・トマト・白菜の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・プリッツ	462	372
3	土	牛乳・せんべい	ちゃんぽんうどん・給食オレンジジュース・りんご		お菓子		
4	日		運 動 会				
5	月	牛乳・ビスコ	鶏肉の照り焼き・スイートポテトサラダ・トマト・白菜の味噌汁・りんご		牛乳・せんべい	549	423
6	火	牛乳・プリッツ	シューマイ・和風サラダ・豆腐の味噌汁・バナナ		★アイスクリーム	510	465
7	水	牛乳・クラッカー	カレー・コーンサラダ・茹で卵・わかめスープ・なし		牛乳・えびせん	536	506
8	木	フルーツヨーグルト	炒り豆腐・ジャーマンポテト・青菜の板かま和え・なめこ汁・オレンジ		牛乳★ドーナッツ	430	314
9	金	牛乳・ミニパン	すき焼き魚煮・大根とツナのサラダ・かぼちゃの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★ピザトースト	526	325
10	土	牛乳・せんべい	親子丼・すまし汁・オレンジ		お菓子		
11	日						
12	月						
13	火	牛乳・えびせん	鮭のホイル焼き・キャベツのごまサラダ・にらたま汁・かき		牛乳★フレークファッチ	471	317
14	水	牛乳・せんべい	チキンカツ・二色コールスロー・トマト・厚揚げの味噌汁・バナナ		牛乳・かりんとう	588	442
15	木	豆乳・クッキー	鮭フライ・五目大豆煮・ブロッコリーのおかか和え・大根の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・プリッツ	526	325
16	金	牛乳・バナナ	えびグラタン・五目きんぴら・野菜のスープ・オレンジ		牛乳・バームクーヘン	620	497
17	土	牛乳・プリッツ	タコライス・たまごスープ・りんご		お菓子		
18	日						
19	月	牛乳・ウエハース	ツナ入り厚焼き卵・ポテトサラダ・枝豆・キャベツの味噌汁・バナナ		牛乳・山田せんべい	560	443
20	火	牛乳・ミニカステラ	さんまの蒲焼風・ビーフソテー・野菜ゆかり和え・豆腐の味噌汁・グレープフルーツ		牛乳★アメリカンドッグ	533	396
21	水	牛乳・バナナ	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・豆腐の味噌汁・オレンジ		牛乳★チョコ蒸しパン	459	327
22	木	100%ジュース・クッキー	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・トマト・大根の味噌汁・かき		牛乳・ミニクリームパン	499	492
23	金	牛乳・せんべい	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・じゃが芋の味噌汁・ぶどう		ヨーグルト	604	477
24	土	牛乳・ビスケット	カレーうどん・牛乳・オレンジ		お菓子		
25	日						
26	月	牛乳・ビスコ	さばの黄金焼き・春雨ソテー・野菜のすまし汁・バナナ		牛乳・えびせん	499	360
27	火	牛乳・クラッカー	チーズハンバーグ・スパゲッティーサラダ・トマト・たまごスープ・りんご		牛乳★セサミトースト	604	454
28	水	牛乳・ビスケット	タラの洋風焼き・野菜炒め・じゃが芋の味噌汁・キウイフルーツ		牛乳・カステラ	415	358
29	木	ヨーグルト	誕 生 会		乳酸飲料・クッキー	600	654
30	金	牛乳・バナナ	肉じゃが・シルバーサラダ・もやしの味噌汁・りんご		牛乳・せんべい	560	422
31	土	牛乳・クッキー	スパゲッティーミートソース・乳酸飲料・グレープフルーツ		お菓子		