

10月



給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	日			
2	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、シュウマイ、春雨サラダ	牛乳、チーズホットケーキ
3	火	ごはん	もやしのみそ汁、とんちゃん焼き、きゅうりの華風サラダ	牛乳、豆乳フレンチトースト
4	水	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、じゃが芋とツナの煮物、小松菜のごまあえ	麦茶、牛乳フルーツかんでん
5	木	パン	マカロニスープ、肉団子の揚げ煮、スイートポテトサラダ	牛乳、おやつ焼きうどん
6	金	ごはん	豚汁、さらわの塩焼き、ひじき煮	牛乳、かぼちゃもち
7	土	ごはん	カレーライス、みかんヨーグルト	牛乳、あんぱん
8	日			
9	月		〈体育の日〉	
10	火	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ちくわの磯辺焼き、筑前煮	牛乳、フルーツゼリー
11	水	ごはん	五目汁、松風焼き、白菜のドレッシングあえ	牛乳、パンプディング
12	木	パン	ミルクスープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、鮭おにぎり
13	金	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、白身魚のカリカリフライ、ほうれん草の磯あえ	牛乳、さつま芋蒸しパン
14	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、レーズンパン
15	日			
16	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、厚揚げのミートソース煮、切干し大根のサラダ	牛乳、人参カップケーキ
17	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、ごぼうとコーンのサラダ	麦茶、フルーチェ
18	水	ごはん	秋のカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、杏仁豆腐	牛乳、おやつホットドッグ
19	木	パン	野菜スープ、キャベツ畑のミンチかつ、マカロニサラダ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
20	金	ごはん	さつま汁、さばの照り焼き、おからサラダ	牛乳、コーンパン
21	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめのスープ	牛乳、ジャムパン
22	日			
23	月	ごはん	切干しと玉ねぎのみそ汁、ピーマンの細切り炒め、ほうれん草のナムル	牛乳、おからドーナツ
24	火	ごはん	キャベツのみそ汁、大豆の天ぷら、きゅうりの昆布あえ	牛乳、ピザトースト
25	水	☆不要です	焼きそば、中華風コーンスープ、柿	牛乳、豆腐団子(きな粉)
26	木	パン	ミネストローネスープ、チキンのチーズ焼き、白菜とハムのサラダ	牛乳、おやつ雑炊
27	金	ごはん	けんちん汁、さけのちゃんちゃん焼き、もやしの納豆あえ	牛乳、二色ゼリー
28	土	ごはん	ハヤシライス、バナナ	牛乳、黒糖パン
29	日			
30	月	ごはん	かぶとごぼうのみそ汁、ぎせい豆腐、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
31	火	ごはん	かぼちゃのスープ、ミートボールのトマト煮、ゆで野菜	牛乳、秋の実りケーキ



☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

調理の工夫で「楽しさ」と「おいしさ」を



和食の調理法は、炊く、煮る、蒸す、焼く、揚げるなど、実にたくさんあります。この様々な調理法と季節の野菜、魚介類、海藻などの食材を組み合わせることで、料理のレパートリーが広がります。いろいろな調理法を知って、健康でバラエティーに富んだ豊かな食材を、子どもと一緒に楽しみましょう。

◆調理法を変えてレパートリーを広げましょう ●1つの食材を見た時に、思い浮かぶ調理法が増えれば、毎日の食事づくりが楽しくなります。



煮魚



焼き魚



魚フライ



豚しゃぶ



豚の生姜焼き



どんかつ



湯豆腐



チャンプル



がんもどき

