



# 給食だより

2016年 10月  
あけぼの保育園

## …魚がおいしい…

10月4日は、「イワシの日」です。  
かつて大阪湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊富です。また、サンマも秋になると脂が乗って、とてもおいしくなる魚です。  
おいしい魚をたくさん食べて、元気に遊びましょう。

## キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類、D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。  
低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮てもおいしいですね。

10月の  
給食ごんだて

	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1 土	ハンバーグ・ひじき煮・大根サラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・卵・ひじき・ごぼう・白滝・さつまいも・枝豆・大根・きゅうり・ツナ・コーン	フルーチェ	お菓子
2 日	休日	…	…	…
3 月	ギョーザ・もやしとわかめのナムル・蒸しかぼちゃ	ギョーザ・もやし・人参・わかめ・かぼちゃ	お菓子	ポップコーン
4 火	サケの塩焼き・人参のきんぴら・マカロニサラダ	サケ・卵・マカロニ・きゅうり・人参・いんげん・油揚げ	果物	お菓子
5 水	チーズハンバーグ・ひとろスパゲティ・フロッキーとエビのサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・卵・チーズ・スパゲティ・フロッキー・エビ・きゅうり	フルーチェ	バター煎餅
6 木	アジフライ・タルタルソース・トマトサラダ	アジ・卵・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・ツナ	お菓子	ゼリー
7 金	カレー・クリーミーコロッケ・果物	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・コロッケ・バナナ	ヨーグルト	お菓子
8 土	サバの西京焼・ひじき炒め・小松菜と卵のサラダ	サバ・ひじき・れんこん・人参・白滝・生揚げ・いんげん・小松菜・卵	お菓子	蒸しパン
9 日	休日	…	…	…
10 月	体育の日	…	…	…
11 火	シチュー・シューマイ・ほうれん草のしらす和え	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・シューマイ・ほうれん草・しらす	フルーチェ	お菓子
12 水	春巻き・マーボー豆腐・ポテトサラダ	春巻き・豚肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・豆腐	お菓子	蒸し芋
13 木	サンマ煮・卵入り春雨サラダ・蒸しかぼちゃ	サンマ・春雨・卵・きゅうり・人参・かぼちゃ	お菓子	ゼリー
14 金	照り焼きチキン・きんぴらごぼう・スパゲティサラダ	鶏肉・スパゲティ・きゅうり・人参・ごぼう	ヨーグルト	サンドイッチ
15 土	レンコンハンバーグ・人参の子和え・ほうれん草とツナのサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・卵・ほうれん草・コーン・ツナ・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐	果物	バター煎餅
16 日	休日	…	…	…
17 月	からあげ・五目煮・ゆで卵	鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・生揚げ・絹さや・卵	お菓子	ヨーグルト
18 火	お魚ハンバーグ・ひじき煮・マカロニサラダ	つみれ・玉ねぎ・ひじき・豆腐・枝豆・卵・人参・ごぼう・白滝・さつまいも・枝豆・マカロニ・きゅうり	お菓子	ポップコーン
19 水	ハヤシライス・ハムカツ・小松菜のしらす和え	豚肉・しめじ・玉ねぎ・人参・コーン・魚肉ハム・小松菜・しらす	ヨーグルト	お菓子
20 木	生姜焼き・切干大根煮・ほうれん草のなめたけ和え	豚肉・ほうれん草・なめたけ・干し椎茸・切干大根・人参・白滝・さつまいも・いんげん	果物	ゼリー
21 金	せんべい汁・チーズ納豆・フロッキーとコーンのサラダ	鶏肉・人参・しめじ・えのき・ごぼう・白滝・ねぎ・煎餅・納豆・オクラ・チーズ・フロッキー・コーン	フルーチェ	お菓子
22 土	ごぼう肉巻き・玉ねぎとベーコンのケチャップ炒め・ほうれん草と卵のサラダ	豚肉・ごぼう・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・人参・卵	お菓子	蒸しパン
23 日	休日	…	…	…
24 月	照り焼きチキン・ほうれん草の揚げ浸し・人参サラダ	鶏肉・ほうれん草・人参・油揚げ・きゅうり・コーン	フルーチェ	ポップコーン
25 火	竜田揚げ・筑前煮・フロッキーとベーコンのサラダ	サバ・れんこん・ごぼう・人参・タケノコ・こんにゃく・いんげん・フロッキー・ベーコン・コーン	果物	バター煎餅
26 水	おからハンバーグ・ホイコーロー・ポテトサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・おから・卵・じゃがいも・枝豆・ハム・ほうれん草・もやし	お菓子	ゼリー
27 木	豚汁・おから炒め・キャベツとツナのサラダ	豚肉・白滝・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・おから・れんこん・生揚げ・いんげん・キャベツ・ツナ	ヨーグルト	お菓子
28 金	焼きそば・ケチャップフインナー・グリーンサラダ	焼きそば麺・キャベツ・もやし・人参・フインナー・フロッキー・きゅうり・サニーレタス	お菓子	ラスク
29 土	チーズホッケ・ひじきの子和え・かぼちゃサラダ	ホッケ・チーズ・ひじき・たらこ・人参・白滝・油揚げ・高野豆腐・かぼちゃ・枝豆	お菓子	蒸しパン
30 日	休日	…	…	…
31 月	親子煮・長もやし炒め・果物	鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・干し椎茸・白滝・高野豆腐・枝豆・大豆もやし・油揚げ・オレンジ	フルーチェ	お菓子

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。