



# 給食だより

2017年10月  
あけほの保育園



## 10月の 給食こんだて



魚や野菜、果物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。旬の物を食べて、風邪などの病気にかからない強い体で過ごせるようにしましょう。



	献立	材料	午前おやつ	午後おやつ
1日	休日		...	...
2月	焼き魚 かぼちゃのそぼろあんかけ ひじき炒め	ほっけ・かぼちゃ・ひじき 人参	ヨーグルト	ポップコーン
3火	からあげ 人参きんぴら ほうれん草の和え物	鶏もも肉・人参 油揚げ・ほうれん草 しらす	お菓子	カップケーキ
4水	カレー はんぺんフライ トマトサラダ	鶏もも肉 じゃが芋 人参・はんぺん・トマト	フルーチェ	お菓子
5木	さんま煮 キャベツとチキンサラダ 小松菜の和え物	さんま・キャベツ ささみ・小松菜 人参	お菓子	蒸しパン
6金	ハンバーグ フライドポテト 人参のゴママヨ和え	豚ひき肉 人参 玉ねぎ・じゃが芋・人参 枝豆	お菓子	サンドイッチ
7土	豚汁 目玉焼き フロccoliサラダ	豚バラ肉 人参 白菜・卵・フロccoli	フルーチェ	お菓子
8日	休日		...	...
9月	体育の日		...	...
10火	シチュー トマトとポイルフロccoli スパゲティサラダ	鶏もも肉 じゃが芋・トマト フロccoli・スパゲティ	お菓子	ヨーグルト
11水	魚のフライ ほうれん草の和え物 レンコンきんぴら	たら・ほうれん草 人参・れんこん 油揚げ	フルーチェ	サンドイッチ
12木	ハンバーグ 一口スパゲティ ポテトサラダ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ・スパゲティ・じゃが芋 きゅうり	お菓子	蒸しパン
13金	タンダーチキン ひじきの五目煮 春雨サラダ	鶏もも肉・ひじき・春雨 人参 きゅうり	ヨーグルト	エッグタルト
14土	おでん から揚げ アスパラサラダ	はんぺん ちくわ こんにゃく・鶏もも肉・アスパラ	お菓子	ゼリー
15日	休日		...	...
16月	チキンカツ きゅうりのサラダ 人参ともやしの卵炒め	鶏もも肉・きゅうり かにかま・人参 もやし 卵	お菓子	お菓子
17火	焼き鮭 切干大根煮 カボチャサラダ	鮭 切干大根 人参・かぼちゃ	お菓子	ポップコーン
18水	せんべい汁 野菜の天ぷら 茹で卵	せんべい ねぎ・玉ねぎ 人参・卵	フルーチェ	お菓子
19木	春巻き ひじきサラダ さつま芋のチーズ焼き	春巻き・ひじき ツナ・さつま芋 チーズ	お菓子	カップケーキ
20金	サバの味噌煮 ほうれん草とベーコンのサラダ おから炒め	サバ・ほうれん草 ベーコン・おから	ヨーグルト	ゼリー
21土	すき焼き風煮 ちくわの磯部揚げ 卵入り春雨サラダ	豚バラ肉 人参 白菜・ちくわ・春雨 卵	お菓子	お菓子
22日	休日		...	...
23月	鯨のフライ 筑前煮 ササゲ炒め	鯨・鶏もも肉 レンコン ごぼう・ササゲ 人参	お菓子	お菓子
24火	親子煮 豚かつ つけ野菜	鶏もも肉 ねぎ 卵・豚バラ肉・トマト フロccoli	ヨーグルト	ホットケーキ
25水	ごぼうの肉巻き 卵入りマカロニサラダ 人参の子和え	ごぼう 豚バラ肉・マカロニ 卵・人参 タラコ	果物	お菓子
26木	麻婆豆腐 揚げ餃子 春雨の酢の物	豚ひき肉・木綿豆腐・餃子・春雨 人参 きゅうり	フルーチェ	お菓子
27金	誕生日会 鮭ご飯 照り焼きチキン スパゲティサラダ	鮭 しめじ・鶏もも肉・スパゲティ きゅうり 人参	...	手作りおやつ
28土	焼き魚 小松菜の和え物 ひじき煮	たら・小松菜 人参・ひじき 人参 ごぼう	お菓子	ポップコーン
29日	休日		...	...
30月	ハンバーグ マカロニサラダ きんぴらごぼう	豚ひき肉 人参 玉ねぎ・マカロニ きゅうり・ごぼう	お菓子	蒸しパン
31火	カレー エビフライ 大根サラダ	鶏もも肉 じゃが芋 人参・エビ・大根 きゅうり	お菓子	サンドイッチ

\*行事、材料の都合により、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。