

10月給食だより

2020.10
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじやおやつ	しゅしょく	ないよう							
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
1	もく	ぎゅうにゅう ハムつくり クッキー	ごはん	うさぎハンバーグ キャベツのツツあえ すましじる	ハンバーグ とうふ かつおぶし	ツナ こんぶ	ごま ふ	きゅうり えのきだけ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ミルク おつきみゼリー
2	きん	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	パン	コーンラーメン スモールパイン しらすあえ	ぶたにく しらす	ちゅうかめん		キャベツ たけのこ スモールパイン	もやし にんじん ほうれんそう	コーン ねぎ	ココアミルク ぼたぼたやき
3	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン		バナナ			おちゃ おかし
5	げつ	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	スクランブルエッグ ブロッコリー にんじんあまに かみなりじる	たまご とうふ	ベーコン にぼし	ごまあぶら	たまねぎ グリーンピース ねぎ	にんじん ブロッコリー ごぼう	コーン しいたけ	ぎゅうにゅう オレンジ
6	か	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	ぶたにくりんごに おひたし みそしる	ぶたにく うすあげ にぼし	ちくわ わかめ		たまねぎ もやし だいこん	ねぎ キャベツ りんご にんじん	りんご にんじん	ミルク とんがりコーン
7	すい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ずりみあげ トマト みそしる	ずりみ ひじき うすあげ	とうふ たまご にぼし	かたくりこ	にんじん ねぎ えのきだけ	ごぼう トマト しいたけ	コーン しめじ ねぎ	ミルク ムーンライト
8	もく	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	やきそばめん	キャベツ ピーマン えのき	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ	ココアミルク ほしたべよ
9	きん	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	ちくぜんに なっとうあえ トマト	とりにく なっとう	さつまあげ	さといも	ごぼう いんげん トマト	にんじん ほうれんそう きりほしだいこん	りんご だいこん	ヨーグルト あじつげこざかな
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン		バナナ			おちゃ おかし
12	げつ	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ フルーツサラダ ブロッコリー	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも		たまねぎ ブロッコリー ももかん	にんじん ぶくじんづけ みかんかん パインかん	グリーンピース	ジョア ハムてつエハス
13	か	ぎゅうにゅう プチウエハス	ごはん	いりとうふ トマト さつまじる	もめんとうふ たまご だしこんぶ	どりひきにく ぶたにく	しらたき さつまいも	しいたけ グリーンピース はくさい	にんじん たまねぎ ねぎ	だいこん	ぎゅうにゅう てづくりプリン
14	すい	ぎゅうにゅう サラダおかき	ごはん	いわしのうめには るさめサラダ みそしる トマト	いわし にぼし	とうふ	はるさめ ごまあぶら	ぎゅうり えのき ねぎ	みかんかん にんじん トマト	コーン こまつな	ミルク ぎゅうにゅう かりんどう
15	もく	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	さかなのフライタルソース ポイルキャベツ トマト みそしる	さかな わかめ	たまご にぼし	こむぎこ パンこ	らっきょう トマト しめじ	パセリ もやし たまねぎ	キャベツ にんじん	ミルク ピスコ
16	きん	ぎゅうにゅう クリケット	パン	ぎつねうどん きりぼしあえ シューマイ	うすあげ たまご だしこんぶ	かまぼこ シューマイ かつおぶし	うどん	ねぎ きりほしだいこん	たまねぎ ほうれんそう	にんじん	ぎゅうにゅう りんご
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン		バナナ			おちゃ おかし
19	げつ	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	すきやきぶうに フレンチサラダ トマト	ぶたにく しらすぼし	とうふ	じゃがいも つきこん	ごぼう ねぎ トマト	にんじん キャベツ	はくさい きゅうり	ミルク オールレーズン
アレルギーフリーのひ											
20	か	とうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつたあげ かきなます すましじる	さかな だしこんぶ	とうふ かつおぶし	かたくりこ	だいこん にんじん	かき しめじ	えのき たまねぎ	とうにゅう こめこタルト
21	すい	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	かぼちゃサンドフライ おひたし すましじる トマト	かぼちゃサンドフライ だしこんぶ	とうふ かつおぶし		もやし こまつな	キャベツ しめじ	にんじん トマト	ミルク ぼたぼたやき
22	もく	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	ツナスパゲティー ブロッコリー コーンクリームスープ	ツナ	ぎゅうにゅう	スパゲティー	たまねぎ ピーマン パセリ	にんじん ブロッコリー	しめじ コーン	おちゃ しんまいおにぎり
23	きん	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	やきざかな ふチャンブルー みそしる チーズ	さかな うすあげ チーズ	たまご にぼし	ふ	キャベツ ピーマン しめじ	にんじん はくさい	もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう ふかしいも

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ		
		みまんじやおやつ	しゅしょく	ないよう								
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)				
24	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン		バナナ			おちゃ おかし	
26	げつ	ぎゅうにゅう サラダおかき	ごはん	さつまいもごはん エビフライ ポイルキャベツ トマト すましじる	エビ たまご かつおぶし	だしこんぶ とうふ だしこんぶ		さつまいも ごま こむぎこ パンこ ふ	キャベツ ねぎ にんじん	トマト にんじん	えのきだけ やさいジュース ケーキ	
27	か	ぎゅうにゅう マリービスケット	ごはん	おでん れんごんのカレーいため トマト	さつまあげ だしこんぶ	たまご かつおぶし		ごんにゃく さといも	だいこん ピーマン	にんじん コーン	れんごん トマト	豆びよ ばりんこ
28	すい	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	チーズオムレツ ごまあえ みそしる	たまご にぼし	チーズ	ごま	たまねぎ ごまつな しいたけ	ねぎ にんじん	キャベツ だいこん	ミルク バナナ	
29	もく	ぎゅうにゅう ポーロ	パン	けんちんうどん ブロッコリー ナゲット	とりにく かつおぶし ナゲット	とうふ だしこんぶ	うどん		にんじん しいたけ	ごぼう ねぎ	だいこん ブロッコリー	ぎゅうにゅう かき
ハロウィン こんだて												
30	きん	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	にくだんごあまからに こらきいも ハロウィンスープ	にくだんご ベーコン	かたくりこ じゃがいも マカロニ		ブロッコリー たまねぎ にんじん	コーン にんじん	かぼちゃ	ミルク ハロウィンデザート	
31	ど		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まंगाソーセージ	ぎゅうにゅう まंगाソーセージ	パン		バナナ			おちゃ おかし	

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



＼収穫の秋！／ ＼食欲の秋！／

秋に美味しい食べ物



秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、おいしい秋を見つけましょう。

米 米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。

さつまいも さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムや、ビタミンCなども含まれています。エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや食材としてもよいでしょう。

りんご りんごの甘みは体内でエネルギーに変わり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもおすすめです。

さんま 秋にとれる刀の形をした魚ということで、「秋刀魚」と言われます。旬のさんまは、脂ののってとってもおいしいとされています。この脂は、体によい働きがあります。骨や歯の形成に欠かせないビタミンDも含んでいます。

さけ さけはピンクや赤い色をしています。白身魚です。えさとなるえびやプランクトンなどの赤い色素によって赤みを帯びています。秋に出るものは「秋ざけ」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。

かき 日本生まれの果物で品種が豊富にあります。ビタミンCを多く含むほか、果肉の色の成分は体内でビタミンAにかわるため、血管や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。かせ予防に食べたい食品です。

感染症をふせぐために・・・



涼しい日が続くようになりました。【免疫力を高める】ことで、感染するリスクを下げることができます。そのためには、**生活リズムを整えることが大切**です。「**十分な睡眠**」「**適度な運動**」「**バランスのとれた食事**」を心掛け、冬に向けて元気なからだをつくりましょう。