

りいべ保育園 10月献立表



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
給食	栄養素たっぷりのキノコ 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート ●エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群! ●エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富					
午前おやつ						
午後おやつ						
	6	7	8	9	10	11
給食	ひじきごはん 魚のおろし煮 二ラ玉 りんごのコンポート	ごはん 鶏肉の唐揚げ きのこサラダ 味噌汁	肉うどん ゆかりおにぎり ほうれん草のお浸し バナナ	ごはん 白身魚のもみじ焼き 金平ごぼう 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏つくねの照り焼き オクラのおかか和え 味噌汁
午前おやつ	おやつ	ホットケーキ	おやつ	フルーチェ	おやつ	おやつ
午後おやつ	お月見団子	おやつ	バタークッキー	おやつ	ジャムサンド	おやつ
	13	14	15	16	17	18
給食	スポーツの日 	ごはん 塩肉じゃが 人参しりしり りんご	きのこごはん 鶏肉のごまソースかけ 和風和え 味噌汁	ごはん 魚の煮付け 炒り豆腐 バナナ	コーンライス ミートボール マセドアンサラダ ポトフ/パンナコッタ	ごはん 豚肉のガーリック炒め ナムル 味噌汁
午前おやつ		きな粉蒸しパン	おやつ	じゃこトースト	おやつ	おやつ
午後おやつ		おやつ	ワインナーパン	おやつ	バナナパフェ	おやつ
	20	21	22	23	24	25
給食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 納豆和え 切干大根のスープ	ごはん ミラノ風チキン キャベツのごまマヨ和え 豚汁	ポークカレー きゅうりとツナの和え物 フルーツヨーグルト	ごはん さばの竜田揚げ 野菜ソテー 味噌汁	のりおにぎり/ハンバーグ 卵焼き/エビフライ プロッコリーのソテー/トマト 青のりボテト/梨/みかん	ごはん チャプチエ ささみの磯和え 中華スープ
午前おやつ	おやつ	チーズお焼き	おやつ	蒸しパン	おやつ	おやつ
午後おやつ	大学芋	おやつ	さつま芋ケーキ	おやつ	コーンマヨパン	おやつ
	27	28	29	30	31	
給食	焼きそば わかめおにぎり ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 茄子の味噌炒め オレンジ	芋ごはん 鮭の味噌バターホイル焼き ブロッコリーの卵サラダ 青のり汁	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 紅白なます バナナ	ミートドリア ポテトサラダ/プロッコリー かぼちゃスープ ぶどう	
午前おやつ	おやつ	きな粉トースト	おやつ	じゃこお焼き	おやつ	
午後おやつ	スイートポテトクッキー	おやつ	お麩ラスク	おやつ	お芋のモンブラン	