

令和2年度		10月		献立表		女塚保育園									
今月の目標		実りの秋！食欲の秋！もりもり食べて元気な体				上段：1、2歳児のおやつ									
月		火		水		木		金		土		給食だより			
1 十五夜		1 豆乳、カルシウムせんべい ひじきと鶏の炊き込みご飯 ウインナー パプリカの和え物 オレンジ 味噌汁(豆苗、玉葱)		2 牛乳、にんじんせんべい ご飯 豚肉と高野豆腐のうま煮 わかめときゅうりの酢の物 グレープフルーツ 味噌汁(もやし、卵)		3 牛乳、クッキー バターロール ツナのオープン焼き グリーンサラダ りんご コンソメスープ		4 牛乳、お月見蒸しパン		5 牛乳、ハニービスケット		6 牛乳、五平餅		園では麦ご飯に しています。 女塚保育園では、ご飯を 麦ご飯にしています。白米 に5～6%ほど混ぜていま す。	
5 牛乳、にんじんせんべい ご飯 牛肉の炒め物 マカロニサラダ オレンジ 味噌汁(白菜、油揚げ)		6 豆乳、ビスケット カレーライス コールスローサラダ 梨 小魚		7 牛乳、カルシウムせんべい 焼きうどん ブロッコリーのフレーク和え バナナ 豚肉と茄子の澄まし汁		8 豆乳、クッキー バターロール 鶏のから揚げ 小松菜の黒ごまサラダ グレープフルーツ かぶのミルクスープ		9 牛乳、せんべい 秋鮭の散らし寿司 人参の白和え 柿 きのこ根菜の味噌汁		10 牛乳、小魚せんべい チャーハン 春雨サラダ 梨 わかめスープ		11 牛乳、ゼリー、ウエハース		麦の特徴 麦の最大の特徴は食物 繊維が豊富な点です。押 し麦は白米の約1.9倍、 米粒麦は約1.7倍を含ん でいるほか、ビタミンB1 やミネラルも多いです。 食物繊維は腸内でコレス テロールや脂肪の吸引を 阻害し、排便改善のほ か、肥満や生活習慣病、 大腸がん防止にも効果が あるといわれています。	
12 牛乳、クッキー ご飯 鰯の蒲焼(甘酢あん) 青梗菜の和え物 ミニトマト 柿 鶏とキャベツの味噌汁		13 豆乳、小魚せんべい 味噌ラーメン コロケ カリカリきゅうり バナナ 小魚		14 牛乳、にんじんせんべい キッズビビンバ ごぼうの中華サラダ グレープフルーツ 大根とホタテのスープ		15 豆乳、ビスケット バターロール 鶏肉のトマトソース煮 コーンレタスサラダ オレンジ マッシュルームスープ		16 牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 和風卵焼き ブロッコリーの彩り和え 梨 豆乳味噌汁		17 牛乳、せんべい クリームスパゲティ カラフルサラダ グレープフルーツ ポテトスープ		18 牛乳、じゃこトースト		味なしご飯はいい	
19 牛乳、にんじんせんべい 親子丼 キャベツの塩昆布和え 柿 味噌汁(茄子、ミョウガ)		20 豆乳、ビスケット イタリアン焼きそば 青梗菜の洋風サラダ バナナ オイスタースープ		21 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 肉じゃがが煮 ほうれん草の納豆和え りんご 味噌汁(豆腐、葱)		22 豆乳、クッキー バターロール ローストチキン スイートポテトサラダ ゆでブロッコリー みかん ミネストローネ		23 牛乳、せんべい 栗ご飯 魚の味噌焼き 小松菜のお浸し ミニトマト 梨 沢煮椀		24 牛乳、小魚せんべい 食パン(ジャム) ビーフシチュー 豆苗サラダ オレンジ 小魚		25 牛乳、お楽しみケーキ		口の中でのいろいろなおかず と混ぜながら食べると…… ・味を敏感に感じます ・唾液がたくさん出ます	
26 牛乳、クッキー わかめご飯 はんぺんのはさみ揚げ 蓮根の梅マヨ和え ミニトマト 柿 味噌汁(ほうれん草、玉葱)		27 豆乳、小魚せんべい 和風きのこスパゲティ レタスと豆腐のサラダ バナナ チキンスープ		28 牛乳、にんじんせんべい ご飯 牛肉と大根の炒め煮 きゅうりの甘酢和え りんご 花麩と玉葱の味噌汁		29 豆乳、ビスケット 食パン(ジャム) クラムチャウダー 水菜とササミのナッツサラダ オレンジ 小魚		30 牛乳、カルシウムせんべい ブルコギ丼 ブロッコリーサラダ グレープフルーツ あさりと卵の中華スープ		31 牛乳、せんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 もやしとにらの和え物 柿 味噌汁(生揚げ、小松菜)		32 牛乳、たまご雑炊		唾液に含まれるホルモン は脳を活性化させます	
26 牛乳、コーンフレーク、バナナ		27 牛乳、いなり寿司、スルメ		28 牛乳、野菜ホットケーキ		29 麦茶、おばけせんべい		30 牛乳、ビーフンチャンプルー		31 牛乳、パンブキンクッキー		ご飯は子供の五感を育てます			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。