



ごちそうだより

2022.10.1
ひらた西保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中が一番食べ物のおいしい季節ですね。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べましょう。



- 今月のおべんとうの日は21日(金)です。よろしくお願いします。
- 12日(水)にさんま焼きをする予定です。炭火で焼いて旬の味覚を味わいたいと思います。

～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たものです。キノコを食べることによって、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



10月 献立表

							1(土)
昼食							お弁当
おやつ							くだもの
	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ かぼちゃの煮しめ	コッパパン 鶏の照り焼き きのこ和え かぼちゃの煮しめ 野菜スープ	ごはん 肉団子の甘辛煮 ごぼうサラダ じゃが芋のみそ汁	栗ごはん サバのみそ煮 キャベツの磯香和え 大豆のレーズン煮 卵豆腐のすまし汁	ごはん ぎせい豆腐 かぼちゃサラダ 具だくさんみそ汁	(3・4・5歳児 運動会) お弁当
おやつ		黒ごまクッキー	じゃこおにぎり	ジャムトースト	大葉芋	焼きそば	ヨーグルト
	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食		スポーツの日  お弁当	ごはん 豆腐ステーキ もやしサラダ あらめ煮 キャベツのみそ汁	ごはん さんま焼き 大葉かぼちゃ 豚汁	ごはん 豚肉のロール焼き おさつサラダ ひじき煮 豆腐と野菜のすまし汁	ミートスパゲティ おひたし じゃが芋の煮しめ わかたまスープ	お弁当
おやつ		お菓子	ツナサンド	ポップコーン	おでん風	焼きおにぎり	パン
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食		ごはん 鶏のポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の煮しめ なめこ汁	ごはん 魚のもみじ焼き 糸肉豆和え 筑前煮 すまし汁	誕生会 	ごはん 厚揚げステーキ ひじきのナムル 大根と人参の煮しめ さつま芋のみそ汁	おべんとうの日 	お弁当
おやつ		チーズ蒸しパン	みたらし団子		きな粉トースト	さつま芋パイ	ヨーグルト
	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食		ごはん 肉豆腐 さつま芋と柿の サラダ 大根のみそ汁	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根のナムル 五目煮 きのこ汁	わかめうどん 大根サラダ 大葉芋	ごはん 鯉のパン粉焼き 磯香和え 五目きんぴら かきたま汁	ごはん 手羽元と大根の 煮物 糸肉豆サラダ もやしのみそ汁	お弁当
おやつ		じゃこトースト	バイクドポテト	おかわおにぎり	牛乳もち	さつま芋クッキー	くだもの
	30(日)	31(月)					
昼食		ごはん りんごハンバーグ だいこんサラダ こんにゃくの煮しめ みそ汁					
おやつ		かぼちゃマフィン					

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつかます。