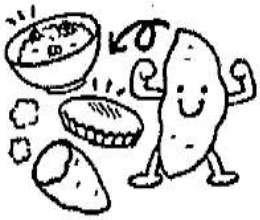
10月 献立表

上野保育所

日付		献立名	材料名	おやつ 午前	おやつ 午後
1	水	魚のフライ 酢物 ふの味噌汁	しらす 魚 卵 にんじん キャベツ きゅうり ごま ねぎ えのき わかめ ふ あげ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい
2	木	炒めビーフン 煮豆 わかめスープ	豚 卵 にんじん ピーマン ほうれん草 玉ネギ キャベツ しいたけ ごま わかめ ビーフン 煮豆 とうふ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②豆腐ドーナツ
3	金	カレー汁 ツナとキャベツのサラダ ゆで卵	豚 卵 にんじん 玉ネギ キャベツ コーン じゃがいも	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ②ラスク
4	土	やまごとじうどん 海老えびとちくわのかきあげ	海老えび ちくわ かしわ ごぼう にんじん 玉ネギ キャベツ ネギ うどん	牛乳 小魚チップ	牛乳 クッキー
6	月	とりつくねっ汁 切り干し大根煮、シューマイ	天ぷら シューマイ とりミンチ たまご にんじん ほうれん草 竹の子 白菜 切り干し大根 ごま しょうが 春雨	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②ジャムサンド
7	火	♥お誕生会♥ チキンカツ ポテトサラダ ウィンナー 卵スープ	ハム 豚肉 ウィンナー たまご ねぎ きゅうり コーン じゃがいも	牛乳 小松菜クッキー	牛乳 ゼリー
8	水	魚のホイル焼き ごまあえ もずくスープ	たまご にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし ごま もずく	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット
9	木	和風スパゲティー ジャーマンポテト コーンスープ	ベーコン ウィンナー たまご にんじん ほうれん草 パセリ 玉ネギ しめじ クリームコーン にんにく じゃがいも スパゲティー	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②チーズフライ
10	金	チキン南蛮タルタルソース 鶏肉のナムル カレースープ	鶏肉 ウィンナー 豚肉 たまご にんじん ほうれん草 キャベツ しめじ ごま もやし じゃがいも	牛乳 人参ビスケット	牛乳 クラッカー
11	土	八宝菜 春巻	かまぼこ 春巻 豚 たまご にんじん 玉ネギ 竹の子 しいたけ キャベツ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい
14	火	五目煮豆 和風いりこ ふの清汁	しらす かしわ たまご にんじん ネギ 玉ネギ ごぼう れんこん えのき わかめ 芽ひかめ コンニャク ふ 大豆	牛乳 アスパラスティック	牛乳 ②ホットケーキ
15	水	鯖のレモン煮、マカロニサラダ なめこ汁	鯖 ハム にんじん きゅうり コーン なめこ ネギ しょうが わかめ マカロニ あげ とうふ	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 クッキー
16	木	れんこんハンバーグ ポテト 春雨サラダ	ハム 合びき ウィンナー たまご にんじん 玉ネギ れんこん キャベツ ごま きゅうり 春雨 じゃがいも 絞り豆腐	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②枝豆
17	金	大豆の洋風かきあげ ササミの酢物 豆腐のみそ汁	ソーセージ ササミ にんじん きゅうり ビース コーン ねぎ わかめ さつまいも とうふ あげ 大豆	牛乳 小魚チップ	牛乳 ゼリー
18	土	和風チャンポン ごぼうのからあげ	かまぼこ 豚 にんじん 玉ネギ ネギ キャベツ もやし めん ごぼう	牛乳 小松菜クッキー	牛乳 ビスケット
20	月	南瓜のそぼろ煮 伊三郎、カニカマスープ	カニカマ たまご にんじん かぼちゃ しんけん きゅうり 白菜 えのき わかめ 春雨 磨あげ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ウェハース
21	火	♥愛情弁当♥		牛乳 卵ボーロ	牛乳 ②アメリカンドック
22	水	魚の磯辺あげ スパサラ ベーコンとしめじのスープ	魚 ベーコン ハム たまご にんじん ほうれん草 パセリ しめじ きゅうり コーン 大根 スパゲティー	牛乳 アスパラスティック	牛乳 クラッカー
23	木	豆腐のまりあげ 千草あえ 大根の味噌汁	豚ミンチ たまご にんじん だいこん ねぎ ごま きゅうり キャベツ わかめ あげ・絞りとうふ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
24	金	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛 たまご にんじん ほうれん草 たまねぎ しめじ もやし キャベツ じゃがいも	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
25	土	マーボー豆腐 ギョーザ	ギョーザ 豚ミンチ にんじん にら たまねぎ しいたけ 竹の子 しょうが	牛乳 小魚チップ	牛乳 ビスコ
27	月	クリームシチュー ピーナツ和え 煮卵	かしわ たまご にんじん ブロッコリー ほうれん草 玉ネギ しめじ もやし キャベツ じゃがいも ピーナツ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②むしパン
28	火	うま煮 厚やきたまご きのこ汁	天ぷら かしわ たまご にんじん しいたけ えのき れんこん ごぼう こんにゃく	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ビスケット
29	水	すり身の五色あげ ひじき煮、もやしスープ	すり身 とりミンチ たまご にんじん ピーマン 玉ネギ ごぼう もやし ねぎ しいたけ ひじき 人コン あげ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ゼリー
30	木	豚肉いりきんぴら 納豆あえ 野菜スープ	ちくわ ベーコン 豚 にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう ごま コンニャク じゃがいも 納豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ②みたらし団子
31	金	変わり大学芋 もやしの香味あえ オニオンスープ	ソーセージ にんじん パセリ たまねぎ もやし ねぎ ごま しょうが さつまいも 大豆	牛乳 小魚チップ	牛乳 せんべい

給食だより 旬の食材

「食欲の秋」、秋の味覚を美味しく味わいましょう。



サツマイモ

サツマイモには、ビタミンC・ビタミンE・カリウムや食物繊維を豊富に含んでいて、整腸作用や美肌効果があります。ゆっくりと蒸すことで酵素が活発になり、甘みが増すだけでなく、食物繊維も増えます。

イワシ

イワシには、DHA・EPAが多く、ビタミンDも多く含んでいるので、カルシウムの吸収を促してくれます。コレステロールの上昇や骨粗鬆症になりやすい方に適した魚です。調理方法は、栄養を丸ごと摂ることが出来る、梅煮がおすすめです。