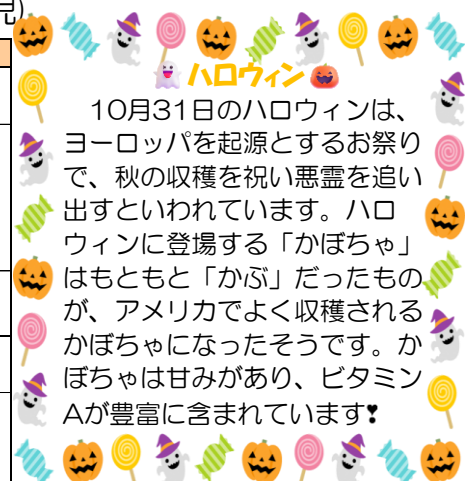


# 2024年 10月 献立表


なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1	2	3	4	5
昼食		御飯・みそ汁(あさり) 肉豆腐 きゅうりのお浸し キウイフルーツ	御飯・豆腐卵スープ 鶏えびチリ風(甘い) 中華風和え物 梨	御飯・大根のみそ汁 さけの塩焼き 筑前煮 柿	ハヤシライス・牛肉 人参シンプルサラダ ジョア(いちご)	ほうとううどん 鶏かつ バナナ
午後		牛乳 ナポリタン	牛乳 ポテトボール	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 カラフルゼリー	牛乳 おかし
午前	7	8	9	10	11	12
昼食	塩ラーメン 餃子 柿	御飯・切干大根のみそ汁 豚ぶり大根 ほうれん草のごま和え 梨	御飯・なめこのみそ汁 チキン南蛮 キャベツサラダ オレンジ	わかめ御飯・芋の子汁(みそ) ホッケのみりん焼き ポテトサラダ 梨	秋のカレーライス・福神漬 け ブロッコリーツナ和え キウイフルーツ	焼きそば おくらスープ さつまいも塩バター オレンジ
午後	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 苺ジャムサンド	牛乳 アイス風デザート	牛乳 お好み焼き	牛乳 アメリカンドッグミニ	牛乳 おかし
午前	14	15	16	17	18	19
昼食	<b>スポーツの日</b> 	納豆パスタ きのこすまし汁 ほうれん草白和え 梨	にこにこランチデー	御飯・なすみそ汁 いわしフライ きんぴらごぼう 梨	ロールパン ミートボールシチュー はるさめサラダ 柿	牛丼 五目みそ汁 おくら納豆 バナナ
午後		牛乳 さつま芋御飯	牛乳 南瓜クッキー	牛乳 りんごゼリーとヤクルト	牛乳 いなり寿司	牛乳 おかし
午前	21	22	23	24	25	26
昼食	マーボーラーメン シュウマイ 梨	御飯・芋の子汁(醤油) さわらの甘みそ焼き ひじきの煮物 柿	御飯・玉ねぎのみそ汁 野菜メンチかつ キャベツのおかか和え キウイフルーツ	御飯・豆乳スープ タラのコーンマヨ焼き 人参とベーコンのソテー 梨	ナン 南瓜チーズカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ひじきチャーハン 鶏と野菜のスープ チーズ バナナ
午後	牛乳 さけと舞茸炊き込み御飯	牛乳 するめと蒸し芋	牛乳 チーズケーキ	牛乳 ツナパン	牛乳 プリン	牛乳 おかし
午前	28	29	30	31	<div data-bbox="1495 1236 2126 1516" data-label="Complex-Block"> <p>☆10月の栄養価☆ エネルギー：571Cal たんぱく質：23.1g 脂質：18.9g カルシウム：237g 塩分：1.6g</p> <p>*物資の都合により内容を変更する場合があります。</p>  </div>	
昼食	肉みそ坦々うどん(汁あり) もやしオクラナムル 梨	御飯・南瓜ポタージュ トマトチキンソテー 大根とツナの和え物 オレンジ	御飯・大根みそ汁 さばの塩こうじ焼き れんこんバター煮 柿	おばけハンバーガー かぶとベーコンのスープ フライドポテト コールスローサラダ 南瓜プリン ジュース		
午後	牛乳 鶏と小松菜のおにぎり	牛乳 栗のロールケーキ	牛乳 カボチャマフィン	牛乳 元気ヨーグルト		



**さんま**

秋はさんまが美味しい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分DHA、EPAというものが含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなどでぜひ味わってみてください。

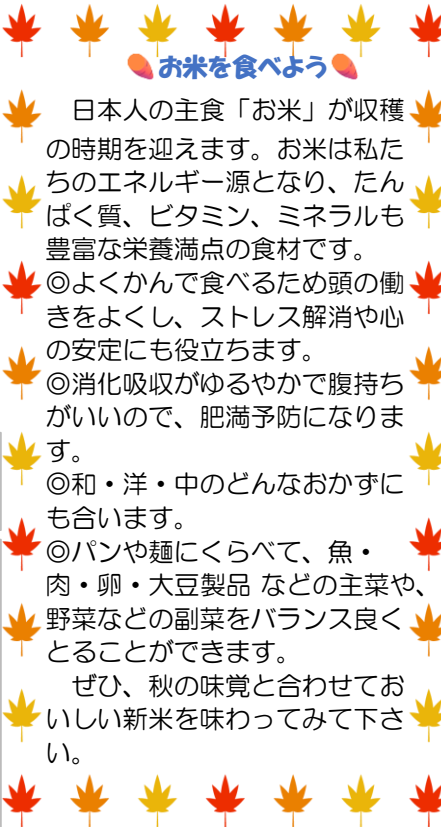


**お米を食べよう**

日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

- ◎よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎和・洋・中のどんなおかしにも合います。
- ◎パンや麺にくらべて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。

ぜひ、秋の味覚と合わせておいしい新米を味わってみてください。



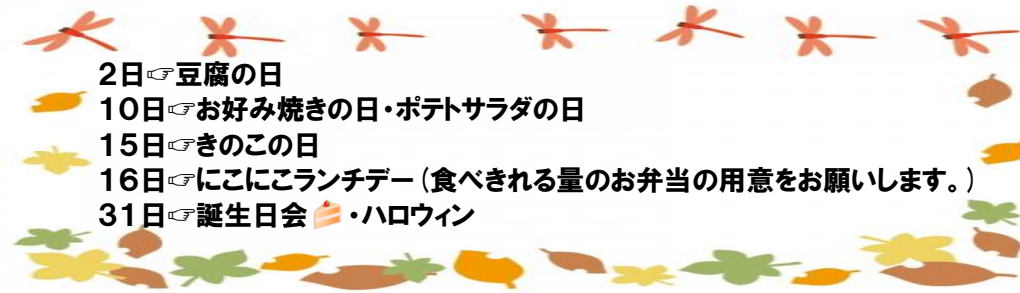
2日 ☞ 豆腐の日

10日 ☞ お好み焼きの日・ポテトサラダの日

15日 ☞ きのこの日

16日 ☞ にこにこランチデー(食べきれる量のお弁当の用意をお願いします。)

31日 ☞ 誕生日会 🎂・ハロウィン



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩すしやすくなります。この時期はおいしい食べ物ものがたくさん出回るので、今が旬のおいしい秋の味覚を感じ、運動もしっかりし、元気に過ごしましょう。また、秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をすることもよい季節です。そして何とんでも「食欲の秋」「実りの秋」です！

秋の美味しい味覚をたくさん味わってみてください😊

