

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
カレーうどん さつまいもとツナの 甘酢和え 果物	ごはん 魚のごまネーズ焼き もやしとニラの和え物 納豆味噌汁	ごはん 里芋のコロッケ 青菜ときのこのナムル ブロッコリーと えのきのすまし汁	ごまひじきごはん 厚揚げと じゃがいもの旨煮 胡瓜のゆかり和え もやしの味噌汁	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 里芋と大豆のサラダ チンゲン菜のスープ	午前のおやつ
お茶 里芋ごはんのおにぎり	牛乳 いちじくジャムパイ	お茶 ごぼうの梅おかか煮	牛乳 きのこスパゲティ	牛乳 セサミクッキー	
8	9	10	11	12	13
体育の日 	五目味噌ラーメン カラフルポテトサラダ 果物	はと麦ごはん 魚の竜田揚げ 春雨の中華和え かぼちゃの味噌汁	ごはん 牛肉と根菜の煮物 納豆サラダ 麩のすまし汁	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜とちくわの酢の物 里芋の味噌汁	親子運動会 
	牛乳 黒糖レーズンパン	牛乳 人参とほうれん草のマーブルパウンド	お茶 切干大根のおにぎり	牛乳 ホットドッグ	
15	16	17	18	19	20
小松菜そぼろチャーハン 千切り野菜の ドレッシング和え 秋野菜の味噌スープ	ごはん かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	さつまいもピラフ 魚の蒲焼き風 和風サラダ きのこの味噌汁	ごはん 魚のムニエル ごぼうと胡瓜のサラダ じゃがいもの味噌汁	はと麦ごはん きのこの豆乳キッシュ れんこんきんぴら 千切り味噌汁	午前のおやつ
牛乳 かぼちゃだんご	お茶 たまごはん焼き	牛乳 ウィンナーとコーンの蒸しパン	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 スイートポテト	
22	23	24	25	26	27
ごはん マーボーなす マカロニサラダ ココロ野菜スープ	(山森園外活動) お弁当の日 	鶏と舞茸の炊き込みおこわ 揚げ魚のケチャップがらめ ほうれん草と コーンのじゃこ和え さつまいもの味噌汁	はと麦ごはん れんこんつくね さつまいもと大豆の おろし和え なめこの味噌汁	ごはん 魚の味噌煮 長いもサラダ 青菜のすまし汁	午前のおやつ
牛乳 きなこスコーン	牛乳 しめじとコーンのピザ	牛乳 かみかみスティック野菜	お茶 小松菜とかつおのおにぎり	牛乳 おから豆乳ドーナツ	
29	30	31			
高野豆腐の三色丼ぶり りんごとキャベツのサラダ わかめスープ	(さんま焼き) 菜めしおにぎり 焼きさんま チンゲン菜の煮びたし 豚汁	黒豆ごはん さつまいもとちくわの 磯辺揚げ 大根と柿の甘酢和え 白菜の味噌汁			
お茶 梅ひじきおにぎり	お茶 あんかけうどん	牛乳 りんごのクルート			

わくわく
大好き!!
おべんとう

～お弁当作りのポイント～

- ① バランスよく♪
主食：主菜：副菜の量は2：1：1
ごはんは食べやすいようにおにぎりにし、肉・魚・卵などのたんぱく質と、緑や赤の野菜を入れると彩りも栄養バランスも良くなります。
- ② 衛生面に気を付ける！
○手洗いをしてから作ること ○肉・魚は中心まで加熱すること
○冷めてからフタを閉めること
- ③ 愛情たっぷり♡
フタを開けた瞬間の子どもたちの笑顔にいつも心温まります。作ってくれたお家の方の気持ちを感じているからこそ、お弁当にわくわく心弾むのだと思います。

10月23日が
お弁当の日です

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み、香りが良くどんな料理にも合う優れたものです。
●椎茸・舞茸⇒免疫力に効果
●エリンギ⇒便秘改善や高血圧予防
●えのき⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富
●しめじ⇒カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む

保育園でもキノコ類は毎日のように使う食材です。今月も、和食・洋食様々な料理で秋の香りを味わいたいと思います。お家でも、ぜひ食卓に取り入れてください。

お知らせ

出雲市保育協議会・調理担当者部会では、本年も「食事だより」を作成しましたので、献立表と合わせて本日お渡しします。今回は、「お手伝い」をテーマにした内容ですので、そちらの方も是非ご覧ください。

●今月から保育園のごはんも新米になります！