

10月給食だより



社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H27・10月

10月	月	火	水	木	金	土
昼食				1 7分づきごはん わかめの味噌汁 魚の西京焼き 金平ごぼう	2 7分づきごはん 南瓜の味噌汁 秋野菜のかき揚げ きゅうりのゆかり和え	3 栗ごはん 豆腐の味噌汁 きゃべつの酢の物 漬物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)				ころころおむすび	煮干しせんべい	ころころおむすび
午後のおやつ				焼きじゃが	わかめおむすび	きな粉団子
昼食	5 7分づきごはん えのきのすまし汁 魚のごま味噌焼き ひじきの煮物	6 7分づきごはん さつま芋の味噌汁 納豆のかき揚げ わかめの酢の物・漬物	7 7分づきごはん なめこの味噌汁 煮魚 もやしの酢の物・漬物	8 わかめごはん エリンギと春雨のすまし汁 鶏のくわ焼き 瓜の酢の物	9 7分づきごはん 冬瓜の味噌汁 筑前煮 白和え	10 きのご井 厚揚げの味噌汁 きゅうりのごま酢和え
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび	南瓜の煮物	黒豆煮	ころころおむすび
午後のおやつ	きな粉おむすび	ゆかりおむすび	焼き芋	みたらし団子	かりかりせんべい	炊きこみおむすび
	12	13	14	15	16	17
	* 体育の日 *	7分づきごはん きゃべつの味噌汁 肉じゃが 納豆和え	★7分づきごはん 南瓜の味噌汁 秋野菜のかき揚げ きゅうりのゆかり和え	7分づきごはん わかめの味噌汁 魚のかば焼き 金平ごぼう	7分づきごはん 根菜汁 厚焼き卵 そうめん瓜のごま酢和え	栗ごはん 豆腐の味噌汁 きゃべつの酢の物 漬物
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)		焼き南瓜	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	煮干しせんべい
午後のおやつ		ぜんざい	わかめおむすび	きな粉団子	焼きじゃが	のりおむすび
昼食	19 7分づきごはん なめこの味噌汁 煮魚 もやしの酢の物・漬物	20 わかめごはん エリンギと春雨のすまし汁 鶏のくわ焼き 瓜の酢の物	21 7分づきごはん えのきのすまし汁 魚のごま味噌焼き ひじきの煮物	22 7分づきごはん さつま芋の味噌汁 納豆のかき揚げ わかめの酢の物・漬物	23 7分づきごはん 冬瓜の味噌汁 筑前煮 白和え	24 きのご井 厚揚げの味噌汁 きゅうりのごま酢和え
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	南瓜の煮物	ころころおむすび	焼きじゃが	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	ゆかりおむすび	焼き芋	炊きこみおむすび	きな粉おむすび	かりかりせんべい	炊きこみおむすび
	26	27	28	29	30	31
昼食	7分づきごはん かき玉汁 魚の塩焼き ひじきの酢の物・漬物	7分づきごはん きゃべつの味噌汁 肉じゃが 納豆和え	いもごはん わかめの味噌汁 魚のかば焼き 金平ごぼう	7分づきごはん 根菜汁 厚焼き卵 そうめん瓜のごま酢和え	7分づきごはん 南瓜の味噌汁 魚の照り焼き きゅうりのゆかり和え	* 遠足 *
午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	焼き南瓜	ころころおむすび	ころころおむすび	
午後のおやつ	焼きじゃが	きな粉団子	わかめおむすび	のりおむすび	ういろ	

★はお誕生会メニューです

*都合により献立が変わる場合があります。

旬(10月)の食材

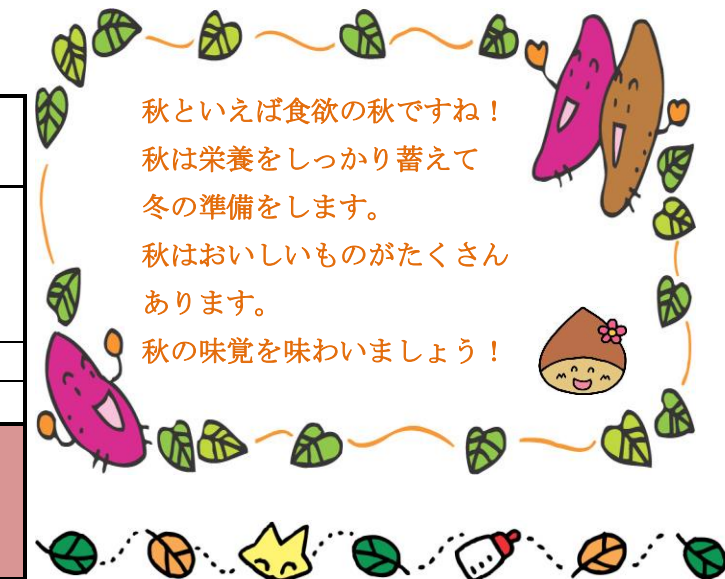
じゃがいも・さつま芋・里芋・人参・ごぼう・れんこん・やまいも・なす
きのこ(しめじ・しいたけ・えのき・まつたけ・えりんぎ・まいたけ)
さんま・さば・かつお・鮭・柿・梨・りんご・いちじく・栗

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携して保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みをしています。

今年度、第2回目の献立は、『エリンギと春雨のすまし汁』『魚のかば焼き』です。地元のエリンギをたっぷり使ったお汁です。

吉田保育所では、10月8日と10月20日に、学校では10月2日に登場します。

お楽しみに!



秋といえば食欲の秋ですね!
秋は栄養をしっかり蓄えて
冬の準備をします。
秋はおいしいものがたくさん
あります。
秋の味覚を味わいましょう!

大きなはすいもを子ども達に紹介しました!
「トトロの傘みたい」「大きい葉っぱ」と次々に
興味を持って手に取って見ていました。
はすいもを給食の味噌汁に入れたところ、子ども
達がよく食べてくれました。

