

# 10月 給食献立予定表

2021年度

かすが保育園  
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	金	牛乳 鈴カステラ	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁	麦茶 おからドーナツ	牛乳 ウェハース
2	土	牛乳 源氏パイ	パン グラハムファイフ	鶏肉のトマト煮 ツナポテト チーズ	牛乳 動物ビスケット	麦茶 せんべい
4	月	牛乳 エビチップ	麦ごはん	野菜のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 チーズカップケーキ	牛乳 クッキー
5	火	ヨーグルト	ごはん	鶏の照り焼き 納豆と切り干し和え ミニトマト すまし汁	麦茶 クラッカー	麦茶 Caせんべい
6	水	牛乳 ウェハース	パン ライスファイフ	はんぺんフライ マカロニサラダ コーンスープ	麦茶 つぶつぶ人参ゼリー	牛乳 鈴カステラ
7	木	牛乳 せんべい	ひじきごはん	鮭の塩焼き かぼちゃと豆サラダ 豚汁	牛乳 ホットドッグ	麦茶 ビスケット
8	金	牛乳 アスパラビスケット	ミートソース スパゲッティ	コーンクリームサラダ 牛乳 パナナ	麦茶 せんべい	麦茶 ビスコ
9	土	牛乳 クッキー	豚丼	小松菜とじゃこのサラダ すまし汁 オレンジ	麦茶 レーズン蒸しパン	牛乳 クラッカー
11	月	牛乳 ビスコ	パン パン・オレ	鶏肉のパン粉焼き 大豆とツナのサラダ スープ	牛乳 クッキー	麦茶 かおりごはん
12	火	牛乳 せんべい	チキンカレー	五色サラダ ミニトマト	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 動物ビスケット
13	水	牛乳 クラッカー	煮込みうどん	さつま揚げのきんぴら なすのチーズ焼き	麦茶 ふかし芋	牛乳 かりんとう
14	木	ヨーグルト	ごはん	豚肉のりんごソース 中華風サラダ みそ汁	牛乳 フレンチトースト	麦茶 ウェハース
15	金	牛乳 ビスケット	麦ごはん	白身魚の幽庵焼き ごぼうの炒めサラダ すまし汁	麦茶 源氏パイ	牛乳 パナナ
16	土	牛乳 鈴カステラ	鶏そぼろ丼	小松菜の煮びたし ほうとう風みそ汁	牛乳 ビスコ	麦茶 クッキー
18	月	チーズ オレンジ	さつまいもごはん	大根と高野豆腐の煮物 しらたきのたらこ和え すまし汁	麦茶 ワカサギのフリッター	牛乳 クラッカー
19	火	牛乳 Caせんべい	パン バークル	洋風おでん コーンスローサラダ 柿	牛乳 かりんとう	麦茶 ビスコ
20	水	牛乳 動物ビスケット	ごはん	八宝菜 じゃがいもの磯和え スープ	麦茶 かぼちゃ水ようかん	牛乳 源氏パイ
21	木	ヨーグルト	麦ごはん	鶏の塩唐揚げ 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	牛乳 ホイップロール	麦茶 せんべい
22	金	牛乳 クッキー	関西風たぬきうどん	白身魚のマヨネーズ焼き キャベツの胡麻和え	麦茶 ウェハース	牛乳 アスパラビスケット
23	土	牛乳 ビスコ	パン グラハムファイフ	鶏肉のハーブ 焼 フレンチサラダ スープ	牛乳 鈴カステラ	麦茶 Caせんべい
25	月	牛乳 源氏パイ	パン フォカッチャ	ミネストローネ さつまいもサラダ りんご	★誕生会おやつ★	麦茶 エビチップ
26	火	牛乳 せんべい	麦ごはん	大根のそぼろ煮 ブロッコリーの焼豚和え みそ汁	麦茶 鮭おにぎり	牛乳 かりんとう
27	水	ヨーグルト	ごはん	鯖の塩焼き 人参サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	麦茶 鈴カステラ
28	木	牛乳 クラッカー	きのこごはん	レバーの唐揚げ 春雨サラダ みそ汁	麦茶 スイートポテト	牛乳 ジャムサンド
29	金	牛乳 パナナ	カレーうどん	ウィンナーとアスパラのソテー 小松菜と切り干し大根のサラダ	牛乳 ハロウィンカップケーキ	麦茶 ふりかけごはん
30	土	牛乳 ウェハース	ラーメン	焼豚 もやしとメンマの和え物 柿	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー



## 《食物繊維でおなかの調子を整えよう！》

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類には食物繊維が豊富です。食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維があり、ほとんど消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善に役立ちます。

