

令和5年度 10月分給食献立表

総社保育園

日曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ
2月	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 すき煮風玉子焼き 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 ホーロ	コーヒー牛乳 グリーンホットケーキ
3火	小松菜の炊き込みご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鮭のみそマヨ焼き 白菜のツナ和え	牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルトゼリー
4水	麦ご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁 松風焼き フロッコリーとしめじのドレッシング和え	のむヨーグルト 昆布	牛乳 キャロットケーキ
5木	麦ご飯 大根と油揚げのみそ汁 ポークビーンズ ポテトたまごサラダ	牛乳 せんべい	カルピス 糠トーナツ
6金	カレーライス き야べつとツナサラダ りんご	フルーツ牛乳 小象	牛乳 フルーツコーン
7土	運動会		



9月	スポーツの日		
1火	麦ご飯 さつまいと玉ねぎのみそ汁 鶏肉と茄子の甘酢炒め かぼちやサラダ	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト チーズスライム
11水	巻きずし・いなり寿司 (わかめおにぎり) 豚汁 焼きそば ジュース	牛乳 ホーロ	牛乳 利休まんじゅう
12木	トースト ミルク ビーフシチュー メルルーサのフレーク揚げ フロッコリー卵サラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 ポテトトナツ
13金	けんちんうどん もずくと野菜のかき揚げ 梨	牛乳 スライム	牛乳 生どら
14土	そぼろチャーハン コーンスープ バナナ	りんごジュース	ビスケット

16月	麦ご飯 のっぺい汁 豚肉にら豆腐 はるさめと卵の酢の物	牛乳 せんべい	牛乳 芋かりんどう
17火	栗おこわ そうめんすまし汁 サララの照り焼き ごま和え ゼリー	コーヒー牛乳 小魚	フルーツパフェ
18水	麦ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 かぼちや入りハンバーグ スパゲッティ和風サラダ	牛乳 バナナ	牛乳 チーズカッテージ
19木	ゆかりご飯 きやべつと人参のみそ汁 春巻きコロッケ ひじき入りこまツナコーンサラダ	のむヨーグルト かりんどう	コーヒー牛乳 ポテトチーヌもち
20金	スパゲティミートソース フロッコリー和風マヨサラダ バナナ	牛乳 ホーロ	カルピス カレーパン
21土	ちくわソースチャーハン フルーツサラダ	オレソジジュース	せんべい

23月	ちゃんぽんうどん さつまいとかぼちやのそぼろ煮 りんご	牛乳 ビスケット	お茶 わかめおにぎり
24火	お弁当の日	ヤクルト	フツセ
25水	麦ご飯 茶碗蒸し サバの味噌煮 ほうれん草ともやしのごま和え バイソ缶	牛乳 せんべい	牛乳 りんごケーキ
26木	バターロール ミルク ソンタンスープ 海老とマカロニサラダ みかん	フルーツ牛乳 昆布	お茶 焼きうどん
27金	さつまいご飯 もやしと人参のみそ汁 鶏肉のマーレード焼き ごぼうチーズサラダ	牛乳 ホーロ	牛乳 フルーツパイ
28土	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	ぶどうジュース	せんべい

30月	アヲランサスご飯 にら卵汁 フライシユボール 小松菜と豚肉炒め	牛乳 ビスケット	フルーツ牛乳 さつまいごケーキ
31火	麦ご飯 チンゲン菜ともやしのみそ汁 チキン南蛮 ひじきの五目煮	牛乳 バナナ	牛乳 かぼちやマフィン

令和5年度 10月分給食献立表 (離乳食)

総社保育園

日曜	献立名	10時 おやつ	3時おやつ
2月	人参・じゃが芋・白身魚がゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 肉団子と茄子煮	ホーロ	グリーンホットケーキ
3火	かぼちや・人参・鶏ミンチがゆ 豆腐と白菜のみそ汁 鮭とじゃが芋のみそ煮	バナナ	ヨーグルト
4水	白身魚・フロッコリー・人参がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 松風焼き	ビスケット	キャラットケーキ
5木	じゃがいも・人参・玉ねぎがゆ 大根のそぼろ汁 豆腐の五目煮	せんべい	ココロローチツ
6金	かぼちや・人参・ピーマンがゆ 肉じゃが風 おろしりんご	ビスケット	芋りんご煮
7土	運 動 会		



9月	ス ポ ー ツ の 日		
10火	フロッコリー・人参・かぼちやがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ササミと茄子の甘酢煮	ビスケット	ホットケーキ
11水	キャベツ・人参・じゃが芋がゆ 大根と豆腐のみそ汁 白身魚トマト煮 バナナ	ホーロ	まんじゅう
12木	ココロパン ビーフシチュー風 白身魚のアツプル煮 フロッコリーサラダ	バナナ	ホトトトスナツ
13金	けんちんうどん じゃが芋のそぼろ煮 おろしりんご	ビスケット	パンケーキ
14土	人参・じゃがいも・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ バナナ	せんべい	ビスケット

16月	胡瓜・人参・じゃがいも・白身魚がゆ 大根とほうれん草のみそ汁 マーボー豆腐	せんべい	いも茶巾
17火	じゃがいも・玉ねぎ・人参がゆ そうめんすまし汁 サワラの照り煮 白菜そぼろ	ビスケット	ヨーグルト
18水	フロッコリー・人参・大根がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 かぼちや入り煮込みハンバーグ	バナナ	人参蒸しパン
19木	かぼちや・白身魚・人参がゆ きゃべつと人参のみそ汁 コロッケ おろしりんご	せんべい	ホトトモチ
20金	スーパズバゲツナイー フロッコリーと白身魚をほろサラダ バナナ	ホーロ	ジャムサンド
21土	じゃがいも・玉ねぎ・かぼちや・人参がゆ フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

23月	チャンポンうどん かぼちやのそぼろ煮 おろしりんご	せんべい	人参いもがゆ
24火	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
25水	ほうれん草・人参・ジャガイモがゆ 大根とミートボールのスープ 白身魚の味噌煮	せんべい	りんごケーキ
26木	ココロパン ポテトスープ ミニハンバーグ フルーツサラダ	バナナ	煮込みうどん
27金	じゃがいも・玉ねぎ・人参・白身魚がゆ かぼちやと人参のみそ汁 ササミのオレソジ煮	ホーロ	りんご煮
28土	鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参がゆ ヨーグルトサラダ	ビスケット	せんべい

30月	かぼちや・人参・鶏ミンチがゆ 豆腐とほうれん草スープ フイツジュボール 人参甘煮	ビスケット	ホトトツッキー
31火	じゃがいも・玉ねぎ・人参がゆ 大根と白身魚のみそ汁 ササミのトマト煮	バナナ	かぼちや蒸しパン

給食だより

令和5年度

10月

実りの秋は野山の幸が山盛り！

自然の味や香り、色を生かしたうす味で、おしく味わおう「味わい学習」を試みましょう。

チャレンジ その1
★新鮮な食材や旬の素材を選ぶ

チャレンジ その2
★アクトメントをつけた持ち味献立で

チャレンジ その3
★本格だして旨味にこる

チャレンジ その4
焼いて煮る
炒めて煮る
揚げで煮る

チャレンジ その5
★下味はうすくしあげに味つけを！
かけじょうゆからつけじょうゆへ

チャレンジ その6
★香味野菜の活用
(しそ・ゆず・パセリ・ごま・ピーチッツ・とろろこんぶ)

チャレンジ その7
★酸味をうまく利用して

調味料に頼らず、今こそ挑戦！
うす味クッキング！
～食材の持ち味を生かして～

栄養たっぷりキノコ

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んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギセラゲが豊富

HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンです。海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いたジャック・オランタンを作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。もともとハロウインは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントの一つになっています。

保育園では、10月31日に☆ハロウィンメニュー☆を提供します。子ども達とせの楽しみにしてください！