

# 10月 給食献立表

※材料の都合により献立が変更になることがあります



☀️ はお誕生日会です。

R6 仁摩保育園 栄養士 山崎 春香

月	火	水	木	金	土
	1日 親子煮 カリカリきゅうり わかめスパゲッティ (おふスナック)	2日 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のナムル 中華スープ (蒸しぱん)	3日 相性汁 キャベツの昆布和え 根菜煮 (おにぎり)	4日 かぼちゃのみそ汁 小松菜の和え物 ちくわの磯部揚げ (クッキー)	5日 保育園運動会
7日 けんちん汁 小松菜のじゃこ和え スパゲッティソテー (おにぎり)	8日 麻婆豆腐 かみかみ和え 金時豆煮 (焼きそば)	9日 魚の梅焼き 春雨スープ たらこポテト (マカロニきなこ)	10日 すき焼き風煮 マカロニサラダ シチュー (ジャムサンド)	11日 <b>弁当の日</b> <u>スパゲッティソテー</u> <u>中華スープ 塩から揚げ</u> (ふかしいも)	12日 チャーハン
14日 <b>スポーツの日</b> 	15日 豚肉の生姜焼き 磯香和え 中華スープ (じゃこトースト)	16日 カルシウムかき玉汁 魚のマヨ焼き 納豆和え (フルーツポンチ)	17日 かき揚げ 小松菜サラダ 具たくさんみそ汁 (蒸しぱん)	18日 豆腐ステーキ ほうれん草のナムル レバーの生姜煮 (おにぎり)	19日 スパゲッティ
21日 ポトフ キャベツサラダ こんにゃくの土佐煮 (おにぎり)	22日 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 切干大根煮 (みるくもち)	☀️ 23日 ケチャップライス のり塩から揚げ サラダ キャベツスープ (誕生日ケーキ)	24日 ハヤシライス コールスローサラダ チーズ (プリン)	25日 肉じゃが ポパイサラダ きんぴらごぼう (ピザトースト)	26日 中華丼
28日 あさりのミルクスープ ほうれん草の和え物 刻み昆布の煮物 (蒸しぱん)	29日 タンドリーチキン もやしときゅうりのサラダ さつまいものみそ汁 (おにぎり)	30日 鶏肉のマーメレード焼き れんこんサラダ 中華スープ (お好み焼き)	31日 <b>クッキング</b> カレーライス 和風サラダ チーズ (クッキー)	朝晩がすっかり涼しくなり、肌寒く感じられることが多くなってきましたね。秋は“食欲の秋”ともいわれるように、おいしい食べ物がたくさん出てきて、ごはんもおいしくいただける季節です。たくさんの旬の食材を取り入れて、みんなで味わって食べたいと思います。	