

# 10月の給食だより

## 献立表



令和3年10月1日

くもぎ保育園

### ★ 10月の予定 ★

- 10/1 みそ開き
- 10/7 さくら組遠足  
(さくら組のみお弁当がいります)
- 10/18 誕生会 & お月見会
- 10/26 お弁当の日
- 10/29 ハロウィンメニュー



秋本番♪食べ物が美味しい季節です！  
おいしく食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

気温が徐々に下がり始める秋の旬野菜は野菜自身の中にたっぷりの栄養素を蓄積していることが特徴です。秋の食材の中には、消化器系の働きを活発にしたり、お腹の調子を整えるものが多くあります。秋刀魚や茄子、さつまいもがその代表です。夏の疲れが溜まった身体を整えるのに最適ですね！

…守られているから強い！芋のビタミンC…

さつまいもやじゃがいもはビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり積極的にとりたい栄養素ですが、熱に弱く壊れやすいことが特徴です。しかし、芋のビタミンCはでんぷんに包まれているので、加熱に強く効率的に摂ることが出来ます。

給食でも、保育園で採れたさつまいもを使った料理やおやつを提供する予定です。

10月より栄養士の池田先生が育休から復帰します！よろしくお願いします★



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひるごはん	<p>★印は行事食です お楽しみに♪ ◆印はかみかみメニューです よくかんでたべましょう</p>				1★ おかかごはん さかなのてりやき すのもの みそしる	2 かれーらいす くだもの
おやつ						
ひるごはん	4 まーぼーどん ほうれんそうのなむる ふらいとぽてと	5 さけなめし こうやどうふのあんかけ きゃべつのおかかあえ	6 ごはん さばのたつたあげ すのもの ◆だいたすのごもくに	7★ ごはん とりのてりやき やさいのとまとに すのもの	8 きのこのたきこみごはん とんじる こんぶあえ くだもの	9 はやしらいす くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう すいーとぽてと	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう にくまん	ぎゅうにゅう いそべやき	
ひるごはん	11 なつとうごはん のっぺいじる いそあえ	12 ◆げんまいごはん こうやどうふのはさみに はるさめすーぷ さんしょくあえ	13 ごはん ちきんなげつと つなさらだ きんときまめのにももの	14 ごはん とりのとまとに ◆かりかりだいたす こまつなごまあえ	15 たきこみごはん こうやどうふのあんかけ かぼちゃのにももの	16 とうもろこしごはん ぼとふ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう じゃことーすと	ぎゅうにゅう きなこだんご	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう あげはるまき	ぎゅうにゅう さつまいもくつきー	
ひるごはん	18★ おつきみだんご とりのからあげ はるさめさらだ すましじる	19 くりごはん さかなのしおこうじやき まかろにさらだ	20 ごはん とうふのたこやき はくさいのゆかりあえ だいこんのみそしる	21 やきそば さつまいものれもん すのもの	22 ごはん ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ やさいすーぷ	23 ゆかりごはん にくじゃが くだもの
おやつ	おちゃ けーき・くだもの	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう さつまいもどーなつ	おちゃ おにぎり	ぎゅうにゅう かりかりいりこ・おかし	
ひるごはん	25 ろーるぱん にこみはんばーぐ ぽてとさらだ	26★ おべんとうのひ 	27 みーとすぱげつてい すていつくさらだ こんそめすーぷ	28 おかかごはん あじのかばやき なつとうあえ	29★ おばけかれー こんそめすーぷ あえもの	30 わかめごはん とんじる くだもの
おやつ	おちゃ おにぎり	りんごじゅーす ちーず・おかし	ぎゅうにゅう きなこぱん	ぎゅうにゅう さつまもち	ぎゅうにゅう おばけまふいん	