

令和6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
1 火	麦ご飯	かぼちやと玉ねぎのみそ汁	サバのみそ焼き	切り干し大根とちくわの炒め煮
2 水	アヲランサスご飯	豆腐とひき肉のごまスープ	ししゃもの磯辺揚げ	ポテトサラダ
3 木	麦ご飯	大根となめこのみそ汁	松風焼き	人参きんぴら
4 金	卵とじうどん	肉じゃが	梨	
5 土	<b>運 動 会</b>			
7 月	カレーライス	フロッコリーとハマサラダ	バナナ	
8 火	栗ご飯	きのこと卵のどろみスープ	いがぐりチキン	ほうれん草のおかか和え
9 水	麦ご飯	さつま芋と玉ねぎのみそ汁	春巻き	きんぴらごぼうのツナサラダ
10 木	鶏ごぼうご飯	豆腐とわかめのみそ汁	たらのおろし煮	ひじきサラダ
11 金	けんちんうどん	さつま芋と玉ねぎのかき揚げ	りんご	
12 土	焼きとり丼	胡瓜の即席漬	バナナ	



## 14 月 **ス ポ ー ツ の 日**



14 月	<b>ス ポ ー ツ の 日</b>			
15 火	麦ご飯	のっぺい汁	鶏サク天	ほうれん草と卵のごまマヨサラダ
16 水	バターロール	牛乳	ポテトونسープ	肉団子の甘酢あん
17 木	麦ご飯	大根と油揚げのみそ汁	鮭のホイル焼き	茄子とピーマンの炒め煮
18 金	<b>お 弁 当 の 日</b>			
19 土	肉みそスパゲッティ	フルーツサラダ		

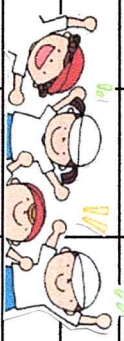
21 月	ハヤシライス	フロッコリーとツナサラダ	りんご	
22 火	麦ご飯	キャベツとわかめのみそ汁	バーベキューチキン	かみかみサラダ
23 水	麦ご飯	茶碗蒸し	鯖のみそ煮	ほうれん草ともやしのごま和え
24 木	夕焼けご飯	茄子と玉ねぎのみそ汁	もやしジュウスイ	きやべつとササミサラダ
25 金	さつま芋ご飯	豚汁	サウラのみそマヨ焼き	ひじきの五目煮
26 土	そぼろチャーハン	わかめスープ	パイナップ	

28 月	麦ご飯	豆腐とたまごのすまし汁	豚バラ大根	フロッコリーのおかか和え
29 火	麦ご飯	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	いわしの蒲焼き	はるさめの中巻風サラダ
30 水	コッパペパ	ミルク	白菜とベーコンスープ	さつま芋スゴツゴロッケ
31 木	野菜炒めみそラーメン	筑前煮	オレソング	

令和6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
1	火 人参・キャベツ・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚と大根煮	せんべい	グリーンホットケーキ
2	水 ほうれん草・かぼちゃ・人参がゆ 豆腐とひき肉スープ じゃが芋の白身魚そぼろ煮	バナナ	人参蒸しパン
3	木 玉ねぎ・人参・胡瓜がゆ 大根と人参のみそ汁 かぼちゃ入り松風焼き	せんべい	ジャムサンド
4	金 煮込みうどん 肉じゃが風 おろしりんご	ビスケット	人参・いもがゆ
5	土	運 動 会	



7	月 じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマンがゆ フロッキーと白身魚サラダ バナナ	ビスケット	りんごケーキ
8	火 じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ 豆腐スープ チキンボール おろしりんご	せんべい	ポテト団子
9	水 白身魚・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏ミンチと胡瓜のそぼろ炒め	ホーロ	キャベツおやき
10	木 鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃがいもがゆ 豆腐のすまし汁 たらのおろし煮	バナナ	オレンジゼリー
11	金 けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 おろしりんご	ビスケット	いもがゆ
12	土 鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・かぼちゃがゆ バナナ	せんべい	せんべい

14	月	ス ポ ー ツ の 日		
15	火 ほうれん草・人参・じゃがいもがゆ のっぺい汁 ササミのオレンジ煮	せんべい	ホットケーキ	
16	水 コロコロパン ポテトスープ 肉団子の甘酢あん かぼちゃサラダ	バナナ	煮込みうどん	
17	木 かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ 大根と鮭のみそ汁 ササミと茄子とピーマンの炒め煮	おろしりんご	ジャムサンド	
18	金	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい
19	土 スープスパゲッティー フルーツサラダ	せんべい	せんべい	

21	月 玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマンがゆ フロッキーとツナサラダ おろしりんご	せんべい	ポテトもち	
22	火 人参・かぼちゃ・胡瓜がゆ キャベツと大根のみそ汁 ミニハンバーグト煮	ポーロ	かぼちゃおやき	
23	水 かぼちゃ・人参・鶏ミンチがゆ 豆腐と大根スープ 白身魚のほうれん草和え	ビスケット	ホットケーキ	
24	木 ササミ・人参・胡瓜がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 ミートボールの大根おろし煮	バナナ	いもがーナツ	
25	金 じゃが芋・人参・キャベツがゆ 大根と鶏ミンチそぼろ汁 サラトと人参のみそ煮	ビスケット	バナナヨーグルト	
26	土 鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ じゃがいもスープ	せんべい	バナナ	

28	月 人参・ブロッコリー・じゃが芋がゆ 豆腐すまし汁 大根と人参の鶏そぼろ煮	せんべい	芋煮巾	
29	火 人参・胡瓜・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のほうれん草和え	おろしりんご	あんまん	
30	水 コロコロパン 白菜スープ コロツケ風 スパゲッティーサラダ	バナナ	りんご芋煮	
31	木 野菜あん煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 おろしりんご	せんべい	かぼちゃ蒸しパン	

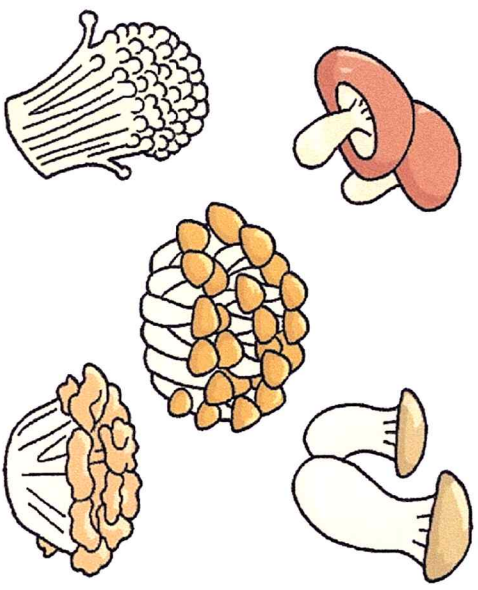
# 給食だより

令和6年度 10月



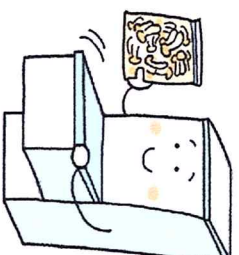
## 食物繊維が豊富な きのこと

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



## 冷凍でうまみがアップ きのこと

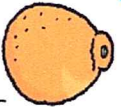








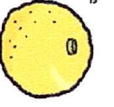





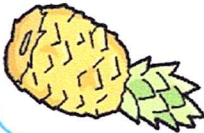
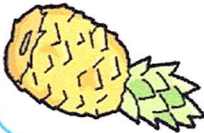
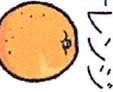

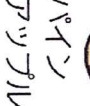
きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうまみがとけ出します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使しましょう。



## 旬の果物チェック表



旬とは、よくとれて味がもつともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

春		夏		秋		冬	
 しらぬひ (デコポン)	 いちご	 びわ	 さくらんぼ	 すいか	 ブルーベリー	 メロン	 バナナ
 きよみ	 ゆず	 みかん	 りんご	 ぶどう	 かき	 なし	 パイナップル
							 パイナップル
							 オレンジ
							 オレンジ
							 オレンジ