


10月の献立表 有明ふたば保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

2	3	4	5	6	7
にくじゃが ちくさやき たまねぎのみそしる パン	とうふとやさいのカレーに ムニエル オニオンスープ さつまいもに	さかなのクラッカーやき かぼちゃサラダ ベーコンとたまねぎのスープ にんじんグラッセ	れんこんハンバーグ やさいのごまあえ しめじのすましじる なし	わかめうどん チキンバー オレンジ かぼちゃに	クロワッサン ミネストローネ バナナ チーズ
やさいくだものジュース ミルク パナナマフィン	ぎゅうにゅう ミルク フライドポテト	ぎゅうにゅう フルーツゼリー せんべい	りんごジュース ミルク 梅プルかりんどう ベジタブルせんべい	ぎゅうにゅう おにぎり	ぎゅうにゅう むてんかおかし

9	10	11	12	13	14
スポーツの日 	マーボーどうふ ちゅうかサラダ ワカメスープ コーンポテト ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ハムカツ やさいサラダ イタリアンスープ スパゲッティ ぎゅうにゅう ミルク りんごケーキ	さどうきょうしつ のっぺいじる やきしゃけ あじのり りんご きゅうりのすのもの オレンジジュース ミルク おこのみやき	しんたいそくてい ひじきに チーズちくわ とうふのみそしる トマト ぎゅうにゅう とうにゅうくずきり	おにぎり ぐだくさんみそしる パン チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

16	17	18	19	20	21
うのはな すどり えのきのすましじる・オレンジ トマトサラダ やさいくだものジュース ミルク サクサクコーン	ジャーマンオムレツ ツナサラダ コーンスープ ポークピッツ ぎゅうにゅう ミルク ジャムサンド	さかなのいそべあげ スパゲッティサラダ キャベツのみそしる じゃがいものゆかりあえ ぎゅうにゅう ミルク スイートポテト	えいかいわきょうしつ ちくぜんに さかなのてりやき かきたまじる・りんご あつあげに りんごジュース ぎゅうにゅう さつまぼうろ うのはなあげ	たんじょうかい ハロウィンランチ グリーンサラダ・ワカメスープ ババロア トマト ぎゅうにゅう ぶどうジュース カップケーキ	バーガーパン ポテトスープ バナナ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

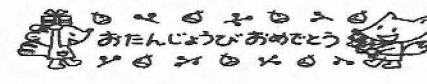
23	24	25	26	27	28
しゅうくんリクエスト とりのからあげ なっとうサラダ わかめのすましじる・きよほう ちゅうかきゅうり やさいくだものジュース ミルク ミニピザ	あつあげのさいきょうやき はるさめサラダ コンソメスープ バナナ ぎゅうにゅう ミルク アップルパイ	さかなのマヨネーズやき だいこんサラダ とうふとたまねぎのすましじる にんじんのあまに ぎゅうにゅう ミルク ココアむしパン	さどうきょうしつ だごじる さんしょくあえ なし にざかな オレンジジュース ミルク ツナパン	きりぼしだいこんに やきざかな たまねぎのみそしる パン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう タルト せんべい	わふうスパゲッティ たまごスープ オレンジ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

30	31
たいいくきょうしつ みそラーメン ブロッコリーのおかかあえ オレンジ こふきいも やさいくだものジュース おにぎり	チーズスープ やきざかな・きゅうり ふりかけ りんご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー

☆今月の年長さんの誕生者☆


6日(金) ころくん

23日(月) しゅうくん






献立表の見方	
日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食
	10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)

 **ベリー類で
かぜ予防**

目に良いと言われるブルーベリー。ベリー類には「かぜ・インフルエンザを予防するパワーもある」と言われ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。

 **「ごはんを食べてきた」
日本の食文化**

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。