



メニュー

# 給食だより



月	火	水	木	金	土
5 ハッシュドビーフ・福神漬汁・海苔サラダ・リンゴ	6 鶏肉のカリー・クック焼き・高野豆腐の煮物・味噌汁・柿	7 うま塩フリ大根・ささみの和え物・さのこスープ・梨	8 ホイコーロー・フロックリンナーサラダ・白菜とベーコンスープ・おかん	9 大豆ホール・ポイル野菜・ひじきの煮物・味噌汁・柿	10 牛丼・漬け物・ポテトサラダ・バナナ
【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳・千辛ミ	【9時】自家製飲むヨーグルト・クッキー 【3時】焼きそば	【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・アメリカン ドッグ	【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳・スイートポ テト	【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳・おだらし団 子	【9時】牛乳・ビスコ 【3時】自家製飲むヨー グルト・チョコパン
12 鶏団子スープ・しらたきの キンピラ・かまぼこの酢の 物・おかん	13 カルシウムハンバーグ・ポ イル野菜・ごぼうの五目 煮・もずくスープ・リンゴ	14 ポークビーンズ・カニカマ の酢の物・味噌汁・バナナ	15 牛肉と長芋の炒め物・コー ルスロー・サラダ・漬まし 汁・リンゴ	16 とり天・ポイル野菜・小松 菜のおかか和え・味噌汁・ おかん	17 ハヤシライス・福神漬汁・ レンコンサラダ・バナナ
【9時】牛乳・あられ 【3時】肉うどん	【9時】自家製飲むヨー グルト・ビスケット 【3時】フルーツポンチ	【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳・ささ粉団子 ごし	【9時】牛乳・クッキー 【3時】牛乳・シリアール お し	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳・手作リパン (ほうれん草とチーズ入 り)	【9時】牛乳・ウエハース 【3時】自家製飲むヨー グルト・お米パン
19 中華丼・漬け物・切り昆布 の煮物・リンゴ	20 ジャーマンポテト・おぼろ 和え・漬まし汁・バナナ	21 菜餚煮・ほうれん草の酢の 物・味噌汁・おかん	22 誕生日会 ドライカレー・フカニオサラ ダ・雞のチーヌ焼き・ シチュー・ポイルフロッコ リー・バナナ	23 勤労感謝の日 	24 豚汁・大根サラダ・おにぎ り・漬け物・おかん
【9時】牛乳・クッキー 【3時】牛乳・フレンチ トースト	【9時】自家製飲むヨー グルト・あられ 【3時】ナポリタン	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】リングゼリー	【9時】牛乳・せんべい 【3時】アラウニー パン	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】自家製飲むヨー グルト・シューガーパン	
26 かしわ汁・ニラ玉炒め・ち くわの酢の物・バナナ	27 豚肉の生巻焼き・フロッコ リーの和え物・味噌汁・リ ンゴ	28 すまじ焼き風巻・シーチキン サラダ・漬まし汁・おかん	29 豚肉と大根の味噌炒め・も やし酢の酢の物・根菜スー プ・リンゴ	30 鳥フライ・ポイルキャベ ツ・春雨サラダ・味噌汁・ バナナ	
【9時】牛乳・ウエハース 【3時】牛乳・ちんすこう	【9時】自家製飲むヨー グルト・あられ 【3時】牛乳・ラスク	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳・大葉 草	【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳・黒ゴマ煮し パン	【9時】牛乳・クッキー 【3時】フルーツヨーグルト	

## 10月誕生会メニュー

- ・パン
- ・きのこクラタン
- ・チロリアンサラダ
- ・ポテトスープ
- ・柿



(おやつ)  
さつま芋の  
チーズケーキ

## お知らせ

- 大分県で健康づくり運動を行っており、今月は園でも給食に取り入れます。
- 「うま塩給食」…減塩3g!!旨み(ケチャップ、干しシイタケ等)を持つ食材を活用して、塩分控えめの食事をとろう。(11/7)
- 「野菜にっぶり給食」…色々な栄養素を野菜で摂るには1日350g必要!!
- 園で1食あたり野菜(芋類、きのこ類含まず)を100g摂取するようにしていきます。(11/21)

## おまたせ! 新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうですが、人気があるのはほんの一握りの品種です。お気に入りの品種があるご家庭もあり、お気に入りの品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いので、お気に入りの品種を減らして炊きます。新米は色白が目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



今月の郷土料理

10/26のおやつは沖縄のちんすこうです。