

10月の献立予定

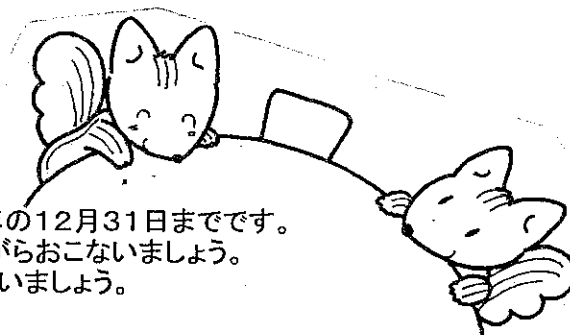
令和元年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	火	牛乳 フルーツ	ごはん	味噌汁 コロッケ ブロッコリー 果物	牛乳 ジャムサンド
2	水	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 さわらの照り焼き マカロニサラダ 果物	牛乳 しょうゆ団子
3	木	牛乳 あられ	"	春雨スープ ミートローフ きゃべつとじゃこの和え物 果物	牛乳 カナッペ
4	金	ヨーグルト	"	味噌汁 肉じゃが あさりともやしの和え物 果物	牛乳 せんべい
5	土			親子遠足	
6	日				
7	月	牛乳 せんべい	ごはん	芋の子汁 赤魚の煮つけ もやしとにらの炒め物 果物	牛乳 ビスケット
8	火	牛乳 フルーツ	"	カレー煮 卵サラダ 福神漬け 野菜サラダ 果物	牛乳 ハムサンド
9	水	牛乳 ウエハース	"	味噌汁 凍り豆腐のふわふわ煮 สปาゲテー 果物	牛乳 アメリカンドッグ
10	木	フルーツ あられ	"	むらくもスープ チキンカツ ひじきサラダ 果物	牛乳 きなこ団子
11	金	ヨーグルト	"	味噌汁 田舎煮 ビーン炒め 果物	牛乳 せんべい
12	土				
13	日				
14	月			体育の日	
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん	すり身汁 だし巻き卵 春雨サラダ 果物	牛乳 せんべい
16	水	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 天ぷら だいこんのなめたけ和え 果物	牛乳 パウンドケーキ
17	木	牛乳 せんべい	"	スープヌードル つくね煮 白菜の和え物 果物	牛乳 チョコドッグ
18	金	ヨーグルト	"	にら卵汁 はんぺんのはさみ揚げ ブロッコリー 果物	牛乳 フレンチトースト
19	土				
20	日				
21	月	牛乳 ビスケット	ごはん	クリームシチュー 茹でたまご つぼ漬け 果物	牛乳 せんべい
22	火				
23	水	牛乳 ウエハース	"	豚汁 さけの塩焼き ほうれんそうの和え物 果物	牛乳 きな粉揚げパン
24	木	ヨーグルト	"	味噌汁 がんもとこんぶの煮物 かぼちゃのカレー揚げ	牛乳 あずきマフィン
25	金	フルーツ あられ	"	散歩誕生会(弁当を持って来る日)	ジュース ケーキ
26	土				
27	日				
28	月	牛乳 せんべい	ごはん	筍とかいわれのスープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット
29	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 鯖の味噌煮 もやしの和え物 果物	牛乳 ホットケーキ
30	水	牛乳 ビスケット	"	クラムチャウダー ハムピカタ ワカメサラダ 果物	牛乳 フライドポテト
31	木	フルーツ あられ	"	味噌汁 すき焼き風煮 ちりめんじゃこの佃煮 果物	牛乳 がんずき

弁当を持って来る日 25日(金曜日)
雨が降っても持って来て下さい。

新米がおいしい季節です。

秋は、新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」と呼ばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力をいれず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米をあじわいましょう。



目に良い物を食べましょう。

10月10日は目の愛護デーです。この頃は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目に良いとされる食べ物には、かぼちゃ にんじん うなぎ レバーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。

