



10月の献立表

令和6年9月30日発行 鳥海保育園

～給食目標～

旬の野菜や魚、果物のおいしさを知る。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	曜日	献立	備考
1	火	鶏のから揚げ・おひたし・梨・スープ	
2	水	秋野菜カレー・中華風サラダ・ゼリー	
3	木	ミートボールの炒め物・キッシュ・りんご・すまし汁	カミカミデー・するめ
4	金	～運動会～ ごほうびのおやつがあります。お楽しみに！	
5	土	かきたまうどん・フルーツ	
7	月	筑前煮・ベビードック・オレンジ・スープ	
8	火	まさご揚げ・コールスローサラダ・パイナップル・みそ汁	
9	水	△△エビフライ・ナポリタン・卵焼き・ポテトサラダ・オレンジ	△おにぎりデー△
10	木	ぶりの照り焼き・ひじきの炒り煮・ヨーグルト・みそ汁	手作りおやつ・さつま芋蒸しパン
11	金	マカロニシチュー・もやしのナムル・バナナ	
12	土	きのこうどん・フルーツ	
15	火	豚肉のチャプチェ・大根サラダ・りんご・卵スープ	手作りおやつ・高野スティック
16	水	おさつコロッケ・温野菜・梨・みそ汁	
17	木	麻婆豆腐・かき揚げ・キウイフルーツ・春雨スープ	
18	金	ミートボールカレー・切干しサラダ・りんご	
19	土	肉うどん・フルーツ	
21	月	五目うどん・南瓜のチーズ焼き・パイナップル	
22	火	すき焼き風煮・大学ポテト・オレンジ・すまし汁	
23	水	肉だんご・おかか和え・バナナ・南瓜汁	
24	木	鯖のみそ焼き・大根そぼろ煮・りんご・みそ汁	カミカミデー・フランスパン
25	金	クリームシチュー・春雨サラダ・チキンナゲット・柿	
26	土	きつねうどん・フルーツ	
28	月	煮込みハンバーグ・おさつサラダ・ブロッコリー・りんご・スープ	★ ごはんのいらない日
29	火	肉じゃが煮・ちくわの磯辺揚げ・オレンジ・すまし汁	★ 21日 五目うどん
30	水	カツオカツ・野菜のごま和え・キウイフルーツ・みそ汁	★ 31日 ハロウィン
31	木	～ハロウィンランチ～	★ ランチ

～旬のものを食べよう～

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚介類がたくさんとれる季節のことです。旬の食べ物は、一番美味しく栄養も豊富。そして、安く手に入るというメリットがあります。今が旬の食べ物は、さつま芋、くり、お米、きのこ、鮭やサバなどです。食卓で味わいましょう。

《よくかんで食べよう》

食べる時によくかむことはとても大切です。よくかむことで唾液が多く分泌され、虫歯予防につながります。又、脳の働きを活性化したり、食べすぎを防ぐ働きもあります。小魚や海藻、根菜や果物など、食事にはよくかんで食べる食材を入れてみましょう。