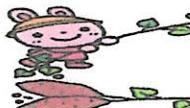


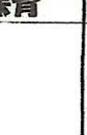
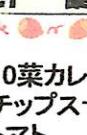
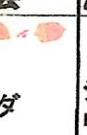
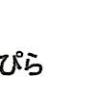
令和3年



# 10月予定献立表



あさひ保育園

日	月	火	水	木	金	土
<b>味覚の秋</b>						
<b>魚や野菜・果物があいしい「味覚の秋」を迎えるました。旬のものを食べて、風邪などの病気にかかるない強い体で過ごせるようにしましょう。</b>						
3	4	5	6	7	8	9
 鮭のタルタル焼き ほうれん草の胡麻 和え 味噌汁 牛乳 トマトゼリー	 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリー エビボールのスープ のりゴマ納豆 バナナ 牛乳 スイートパンプキン	 ポテトオムレツ 春雨の中華風サラダ トマト ワンタンスープ キウイ 牛乳 お菓子	 魚のチーズフライ ゴマドレサラダ 豆乳カレースープ 牛乳 フルーツサンド	 ちゃんこうどん 豚肉とごぼうのしょ うが煮 ゆで卵 牛乳 さつま芋のきな粉 ボール	 親子煮 みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子	 
10	11	12	13	14 国外保育	15	16
 ハンバーグ かぼちゃサラダ みそ汁 牛乳 野菜ジュース 高野豆腐のきな粉 焼き	 すき焼き風煮込み ブロッコリー かぶのスープ りんご 牛乳 牧場の朝ヨーグルト	 魚の磯辺焼き キャベツとひじきの和風コールスロー ミニトマト 卵スープ バナナ 牛乳 蒸しパン	 	 ちゃんぽん ポテトサラダ トマト オレンジ 牛乳 豆乳プリン	 いり豆腐 ワカメスープ バナナ 牛乳 お菓子	 
17	18	19	20 避難訓練	21 誕生会	22	23
 八宝菜 けんちん汁 バナナ 牛乳 きな粉タフィ	 マカロニグラタン スティック野菜のサラダ ポトフ 牛乳 お菓子	 魚の胡麻ひじき揚げ もやしとささみの和え物 うす揚げの味噌汁 牛乳 ジャムクラッカー	 10菜カレー チップスサラダ トマト 牛乳 フルーツポンチ ※主食いりません	 ジャージャー麺 中華スープ オレンジ 牛乳 あんこ蒸しパン	 栄養きんぴら みそ汁 バナナ 牛乳 お菓子	 
24	25	26	27	28 ハロウィン	29	30
 サーモンシチュー ボイルワインナー ブロッコリーのおかか和え のりゴマ納豆 りんご 牛乳 ココアケーキ	 ささみのカレーパン 粉焼き 白菜と卵のゴマサラダ みそ汁 牛乳 フルーツきんとん	 なすの味噌そぼろ いため 味わい玉子焼き 春雨の中華スープ バナナ 牛乳 枝豆	 ウィンナーと野菜のかき揚げ ツナポンサラダ 味噌汁 牛乳 セサミトースト	 焼きうどん 野菜スープ キウイ 牛乳 牧場の朝ヨーグルト	 麻婆豆腐 麩のすまし汁 バナナ 牛乳 お菓子	 
31						
  						

**きのこを食べよう**

きのこがおいしい季節です。しいたけ、しめじ、エリンギ、えのき、まいたけ、まつたけなど、種類が沢山ありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類、D類やミネラル、種類によってカリウムが多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても、炒めても、煮てもおいしいですね。

