

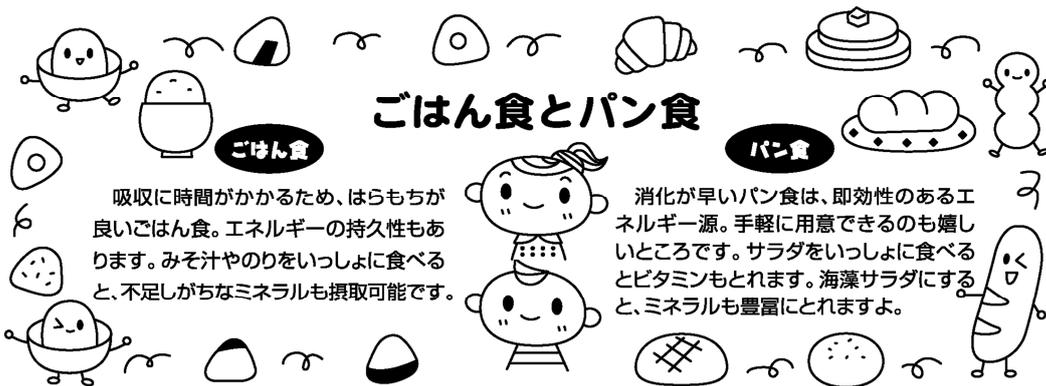
# 給食だより

令和3年10月

(認定こども園)

日	曜日	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
1	金	牛乳 かりんとう	バターロールパン	ミートスパゲティ コロコロスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 おかき
2	土	牛乳 あられ	バターロールパン	やまざけ 焼鮭 きゅうり バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット
4	月	牛乳 サブレ	ごはん	とりにく あまず こ 鶏肉の甘酢ソテー 粉ふき芋 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい
5	火	牛乳 バナナ	ごはん	いわしの紀州煮 コーンサラダ とうふ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ※プリン
6	水	牛乳 オレンジ	ごはん	あつあ ぶたにく にもの 厚揚げと豚肉の煮物 えびしゅうまい キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット
7	木	牛乳 チーズ	ごはん	しろみざかな あ 白身魚のごま揚げ ★さつま芋と昆布の含め煮 大根の味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ
8	金	牛乳 ビスケット	コッペパン	ハムカツ グリーンサラダ チンゲン菜と卵のスープ ★りんご	ぎゅうにゅう 牛乳 あられ
9	土	牛乳 せんべい	バターロールパン	て や 照り焼きチキン ブロッコリー オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 かりんとう
11	月	牛乳 ビスケット	ごはん	とりにく や かいばしら 鶏肉のすき焼き 貝柱フライ かにかまサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 オレンジ
12	火	牛乳 りんご	ごはん	やまざけ 焼鮭 きんぴらごぼう かぼちゃとほうれん草の味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ※アメリカンドック
13	水	牛乳 バナナ	ごはん	ポークビーンズ オムレツ キャベツサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 サブレ
14	木	牛乳 かりんとう	ごはん	すぶた たま 酢豚 ニラ玉スープ バナナ	ソファール おかき
15	金	牛乳 せんべい	バターロールパン	きのこうどん とり きのこうどん 鶏そぼろの信田煮 ブロッコリーのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ ビスケット
16	土	牛乳 サブレ	バターロールパン	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き キャベツ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい
18	月	牛乳 オレンジ	ごはん	ちくわのカレー揚げ 白菜の即席漬け もやし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 かりんとう
19	火	牛乳 おかき	ごはん	みそに あ こまつな さばの味噌煮 キャベツののり和え 小松菜のすまし汁	お茶 ※ふかし芋
20	水	牛乳 チーズ	ごはん	こうや とうふ たまご にくだんご 高野豆腐の卵とじ 肉団子 もやしの中華風和え物	ぎゅうにゅう 牛乳 ★りんご
21	木	牛乳 バナナ	ごはん	★となみ野産じゃが芋コロッケ ひじきと豆のサラダ マカロニスープ もも缶	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい
22	金	牛乳 せんべい	さつま芋おこわ	はるまき あ 春巻 いんげんのごま和え わかめスープ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット/ブルーベリータルト
23	土	牛乳 かりんとう	バターロールパン	やまざけ 焼鮭 きゅうり オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 おかき
25	月	牛乳 オレンジ	ごはん	チキンナゲット キャベツのじゃこ和え チンゲン菜と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 あじつけこぎかな 味付小魚 プルーン
26	火	牛乳 せんべい	ごはん	★さつま芋カレー フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット
27	水	牛乳 バナナ	ごはん	だいこん さといも たまごまき さんしよく ★大根と里芋のそぼろあんかけ 卵巻 三色ナムル	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい
28	木	牛乳 ビスケット	ごはん	さけ たつた あ きりほしだいこん いた に そくせきみそしる 鮭の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 即席味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ※蒸しパン
29	金	牛乳 みかん	コッペパン	クリームシチュー ウインナー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃプリン
30	土	牛乳 せんべい	バターロールパン	にくくだんご はくさい 肉団子 白菜 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 サブレ

- ※は手づくりおやつです。
- ★の日は地元野菜を使用しています。
- 予定献立のため、都合により変更になる場合があります。
- 22日(金)は誕生会メニューです。



## ごはん食とパン食

**ごはん食**

吸収に時間がかかるため、はらもちが  
良いごはん食。エネルギーの持久性もあ  
ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる  
と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

**パン食**

消化が早いパン食は、即効性のあるエ  
ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉し  
いところです。サラダをいっしょに食べる  
とビタミンもとれます。海藻サラダにする  
と、ミネラルも豊富にとれますよ。

## 【ごちそうさま】の意味

「ごちそう」の“ちそう”は  
漢字で“馳走”と書き、「駆け  
走る」といった意味を持っ  
ています。食べ物には、食材を  
育てる人、収穫・運搬する人、  
調理・盛り付けをする人など、  
たくさんの方が関わっていま  
す。そんな人々の働きに感謝  
して、心から「ごちそうさま  
でした」というのです。