



# ～もりのキッチン～

令和3年度  
10月号  
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土	
★		★		★		★		1		2	
								和風クリスピー・ブロッコリー 野菜のゆかり和え 味噌汁 果物		牛丼 キャベツの塩昆布和え 果物	
9時		9時		9時		9時		9時	あられ	9時	クッキー
3時		3時		3時		3時		3時	納豆ラスク	3時	パン
4		5		6 甘辛いりこ		7 チーズ		8		9 げんきな森フェス	
魚のきのこソースかけ 野菜の海苔和え 味噌汁 果物		ポークビーンズ ししゃも 野菜のナムル 果物		スパニッシュオムレツ スパゲティーサラダ コンソメスープ 果物		厚揚げのコロコロ麻婆豆腐 鉄分サラダ 卵スープ 果物		魚フライ・ホイールキャベツ 海藻サラダ 味噌汁 果物			
9時	クラッカー	9時	せんべい	9時	かりんとう	9時	チーズ	9時	かんぱん	9時	クッキー
3時	きつねうどん	3時	牛乳もち	3時	りんごのスクエアケーキ	3時	マラーカオ	3時	もも太郎のキビ団子	3時	カステラ
11		12 パン		13		14 かえり炒め		15		16 チーズ	
炒り豆腐・ししゃも ひじきの華風和え 味噌汁 果物		秋野菜シチュー チーズ 切り干し大根サラダ 果物		レバー入りチンジャオロース マカロニサラダ 味噌汁 果物		キッシュ風卵焼き セロリとごぼうの金平 味噌汁 果物		揚げ鶏の南蛮漬け 蓮根の卵とじ 中華スープ 果物		ビビンバ丼 大豆入り煮昆布 果物	
9時	ビスコ	9時	ウェハース	9時	かりんとう	9時	サブレ	9時	ビスコ	9時	クラッカー
3時	ココアサブレ	3時	梅じゃこおにぎり	3時	グラノーラクッキー	3時	リンゴとチーズの蒸しパン	3時	ごまじゃこトースト	3時	パン
18 手作りふりかけ		19		20		21		22		23	
豆腐ハンバーグ・焼き南瓜 おにぎりポパイサラダ コンソメスープ 果物		チキンカレー 福神漬け 野菜の納豆和え 果物		タンドリーチキン・トマト チンゲン菜とツナの和え物 味噌汁 果物		魚の葱味噌焼き・さつま芋の甘煮 きのこ炒め すまし汁 果物		高野豆腐のオランダ煮 野菜のレモン醤油和え 味噌汁 果物		親子丼 ジャーマンポテト 果物	
9時	ポーロ	9時	おかき	9時	ビスケット	9時	クッキー	9時	かんぱん	9時	ビスコ
3時	カルシウムかりんとう	3時	鉄分蒸しパン	3時	ゆでもち	3時	ちゃんぽん	3時	おさかなせんべい	3時	カステラ
25 かえり炒め		26		27		28 チーズ		29		30	
すぐもり卵 ひじきとチーズのサラダ 味噌汁 果物		にら豚・ししゃも 南瓜バター 味噌汁 果物		かに玉あんかけ ほうれん草としめじのおろし和え 味噌汁 果物		麻婆豆腐 白菜のおかか和え 果物		魚のおろし煮・トマト もやしのガーリック炒め 味噌汁 果物		ハヤシライス 福神漬け 白菜のごま和え 果物	
9時	かんぱん	9時	あられ	9時	クラッカー	9時	ウェハース	9時	クッキー	9時	かりんとう
3時	ナポリタン	3時	黄粉団子	3時	リンゴゼリー	3時	雑炊	3時	黄粉トースト	3時	パン

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこ・チーズで鉄分、カルシウムを強化しています。
- ★旬の果物が出ます。

げんきな森フェスで力がでるように、  
8日のおやつは、もも太郎のキビ団子を食べます！



## <栄養素たっぷりのきのこ>

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維、ビタミン、ミネラル等を豊富に含んでおり、香が良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われます。

- \*しいたけ・まいたけ→免疫力をサポート
- \*エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富 歯ざわり抜群
- \*エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富