



～もりのキッチン～

令和5年度
10月号
げんきな森中央保育園

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|--|----------|---|-------------|--|-----------|---|---------|---|-----------|----------------------------------|------|
| 2 | | 3 かえりいりこ | | 4 手作りふりかけ | | 5 | | 6 | | 7 げんきな森フェスⅠ | |
| ひじき入り炒り豆腐 マセドアンサラダ すまし汁 果物 | | 親子焼き・トマト こんにやくの金平 味噌汁 果物 | | 鶏肉のゴマ味噌焼き・粉吹き羊 刻み昆布の煮付け ワカメスープ 果物 | | 魚の煮付け・南瓜の甘煮 キャベツの中華風サラダ 味噌汁 果物 | | 豚カツ・蒸しさつま芋 小松菜とツナの和え物 コンソメスープ 果物 | | | |
| 9時 | クラッカー | 9時 | ウエハース | 9時 | クッキー | 9時 | かりんとう | 9時 | あられ | 9時 | |
| 3時 | フルーツポンチ | 3時 | お麩ラスク | 3時 | キャラメルケーキ | 3時 | 利休白玉団子 | 3時 | マドレーヌ | 3時 | |
| 9 スポーツの日 | | 10 | | 11 手作りふりかけ | | 12 ししゃも | | 13 | | 14 | |
| | | 魚のネギ味噌焼き・和風サラダ ウィンナーと芋のカレーマヨ和え すまし汁 果物 | | 南瓜とひき肉の卵焼き・トマト 切干大根のサラダ 味噌汁 果物 | | 肉団子の中華スープ おにぎり 五目炒め 果物 | | 納豆のかき揚げ・トマト 小松菜とえのきの胡麻和え 味噌汁 果物 | | ハヤシライス ジャーマンポテト 福神漬け 果物 | |
| 9時 | | 9時 | せんべい | 9時 | かりんとう | 9時 | クラッカー | 9時 | かんぱん | 9時 | クッキー |
| 3時 | | 3時 | チーズおかかおにぎり | 3時 | 黄粉スコーン | 3時 | 和風スバゲティ | 3時 | 帽子パン | 3時 | パン |
| 16 | | 17 手作りふりかけ | | 18 甘辛いりこ | | 19 | | 20 | | 21 げんきな森フェスⅡ | |
| 厚揚げと豚肉の生姜焼き 青菜のおかか和え 卵スープ 果物 | | 肉じゃが キャベツのちりめん和え 味噌汁 果物 | | 五目蒸し卵 牛肉の変わり金平 すまし汁 果物 | | ひじきと高野豆腐の炒め物 春雨サラダ 味噌汁 果物 | | 魚の竜田揚げ・トマト きのこ炒め コンソメスープ 果物 | | | |
| 9時 | ビスコ | 9時 | ウエハース | 9時 | かりんとう | 9時 | サブレ | 9時 | ビスコ | 9時 | |
| 3時 | 焼き大福 | 3時 | 焼きビーフン | 3時 | スイートポテト | 3時 | 牛乳もち | 3時 | 黒ゴマトースト | 3時 | |
| 23 | | 24 手作りふりかけ | | 25 パン | | 26 かえりいりこ | | 27 | | 28 | |
| 豆腐の松風焼き・トマト キャベツのオーロラ和え 味噌汁 果物 | | レバーの甘辛煮 かみかみ和え 味噌汁 果物 | | 南瓜シチュー 海藻サラダ 煮豆 果物 | | けんちん煮 ほうれん草のナムル 中華スープ 果物 | | 魚の唐揚げきのこあんかけ ひじきの華風和え ワカメスープ 果物 | | 鶏肉の野菜炒め丼 白菜の胡麻和え 味噌汁 果物 | |
| 9時 | ボーロ | 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 | 豆乳まんじゅう | 3時 | リンゴのスクエアケーキ | 3時 | 鮭フレックおにぎり | 3時 | ピザトースト | 3時 | 南瓜のカップケーキ | 3時 | カステラ |
| 30 | | 31 手作りふりかけ | | ★ | | ★ | | ★ | | ★ | |
| 炒り卵のきのこソースかけ ひじきとチーズのサラダ コンソメスープ 果物 | | 魚のピザ風・トマト ほうれん草のおかか和え 卵スープ 果物 | | | | | | | | | |
| 9時 | かんぱん | 9時 | あられ | 9時 | | 9時 | | 9時 | | 9時 | |
| 3時 | マカロニあべかわ | 3時 | ハロウィンクッキー | 3時 | | 3時 | | 3時 | | 3時 | |

- ★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・かえりいりこで鉄分、カルシウムを強化しています。
- ★旬の果物が出ます。



<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