



～もりのキッチン～

令和6年度
10月号
社会福祉法人中央福祉会
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土	
★		1 手作りふりかけ		2 かえりいりこ		3		4		5 げんきな森フェス	
		魚のもみじ焼き ブロッコリー 切昆布の当座煮 味噌汁・果物		五目蒸し卵 トマト ごぼうの金平 すまし汁・果物		ハンバーグきのこソースかけ さつま芋サラダ コンソメスープ 果物		魚のフライ トマト 海藻サラダ 味噌汁 果物			
9時		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		3時	マカロニあべかわ	3時	米粉蒸しパン	3時	ストーンクッキー	3時	お麩ラスク	3時	
7		8 手作りふりかけ		9		10 煮豆		11		12	
豚肉とキノコのケチャップ煮 春雨の酢の物 すまし汁 果物		魚とさつま芋の煮付け キャベツの海苔和え 味噌汁 果物		厚揚げのインド風炒め ジャーマンポテト 味噌汁 果物		魚の西京焼き 野菜サラダ 味噌汁 果物		まさご揚げ 根菜のコンソメ煮 すまし汁 果物		牛丼 酢の物 味噌汁 果物	
9時	クッキー	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	レーズン入りケーキ	3時	焼き大福	3時	チーズ饅頭	3時	のこのコスバゲティ	3時	ほうれん草マフィン	3時	カステラ
14		15		16 手作りふりかけ		17		18 パン		19	
		チキンカレー 和風サラダ 福神漬け 果物		高野豆腐ケチャップ煮 レンコンサラダ すまし汁 果物		すき焼き風卵焼き トマト 南瓜サラダ すまし汁・果物		魚のマヨポン揚げ ひじきの華風和え 味噌汁 果物		チキンライス キャベツの胡麻和え わかめスープ 果物	
9時		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	せんべい
3時		3時	ウィンナー蒸しパン	3時	わにがめもち	3時	ちくわのカレー揚げ風	3時	ツナそぼろおにぎり	3時	パン
21		22 手作りふりかけ		23		24 ししゃも		25		26	
石狩汁・おにぎり 青梗菜とベーコンのソテー さつま芋粉ふき 果物		肉じゃが ハリハリサラダ すまし汁 果物		豆腐の五目炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物		レパールの甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ 果物		のり塩唐揚げ 大根なます 味噌汁 果物		ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬け 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	豆乳もち	3時	メルティフレーク	3時	ミネラルせんべい	3時	スイートポテト	3時	チョコバナナマフィン	3時	カステラ
28		29 手作りふりかけ		30		31 煮豆		★		★	
大豆入りひじき炒め 里芋のゴママヨサラダ 味噌汁 果物		鶏肉の味噌チーズ焼き キャベツのおかか和え 春雨スープ 果物		茄子入り麻婆豆腐 鉄分サラダ コンソメスープ 果物		魚のかば焼き 野菜の納豆和え すまし汁 果物					
9時	かんぱん	9時	あられ	9時	ウエハース	9時	あられ	9時		9時	
3時	じゃこパンせんべい	3時	利休白玉団子	3時	にんじんマフィン	3時	野菜たっぷりピーフン	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。



～さつまいもが美味しい季節になりました～

秋の味覚の代表として親しまれているさつまいも。食物繊維が豊富で、ビタミンB・C・E・カリウムなども含まれ、栄養バランスに優れています。特にビタミンCはリンゴの5倍以上もあります。従来、ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強い為、焼き芋やカレー・お味噌汁など調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ。