



# 10がつの献立表



スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋、おいしいものが豊富に出回る季節です。  
 食欲の秋こそ苦手な食材を取り入れて、好き嫌いをなく食べられるように挑戦してみましょう！  
 また いろんなものをバランスよく食べて、ウィルス等の感染症や病気に負けない身体作りをしていきましょう！

## ◆ごはんを食べると良い点は・・・◆

1. 脳を活性化させ、頭の働きをよくする
2. 腹持ちがよく、太りにくい
3. どんなおかずとも相性がいい
4. 繊維質が多く、便秘になりにくい



## ★米離れは健康離れ!★

『お米』には毎日欠かせない栄養素がいっぱい含まれており、健康に良い点がたくさんあります。

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	木	ヨーグルト	カレーライス キャベツのツナ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 かりんとう
2	金	サラダせんべい	ごはん 魚のチーズフライ マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 ★フルーツ
5	月	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 もやしとカニカマの酢の物 みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 クラッカー
6	火	しおせんべい	ごはん 白身魚の南部揚げ カラフルサラダ みそ汁 ゼリー 牛乳	以未 サブシ
7	水	🍱 お弁当 🍱		
8	木	ヨーグルト	青菜ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 ｶﾞﾃﾞﾏサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 えびせんべい
9	金	ウエハース	ごはん ハムカツ 大豆の五目煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 パイ
12	月	ヨーグルト	ごはん 味噌おでん 揚げギョウザ すまし汁 フルーツ 牛乳	以未 甘辛せんべい
13	火	しおせんべい	食パン メンチカツ 青菜と卵のソテー にゅうめん フルーツヨーグルト 牛乳	以未 ビスケット
14	水	ビスケット	ごはん 鶏肉の甘酢煮 かぼちゃサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 ★ホットケーキ
15	木	ヨーグルト	栗ごはん 豆腐の肉味噌かけ 青菜の煮浸し すまし汁 フルーツ 牛乳	以未 かりんとう
16	金	カルシウムせんべい	ごはん チキンカツ キャベツとみかんの甘酢和え 豚汁 フルーツ 牛乳	以未 揚げせんべい
19	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌煮 りんごサラダ すまし汁 フルーツ 牛乳	以未 クラッカー
20	火	ソフトせんべい	ごはん 魚のカレー揚げ きんぴら炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 ★フルーツ
21	水	サブシ	ごはん 揚げ鶏の照りタレ付け ジャーマンポテト みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 サラダせんべい
22	木	ヨーグルト	豚丼 胡麻和え みそ汁 ゼリー 牛乳	以未 パイ
23	金	クラッカー	ロールパン ブロッコリー ミニオムレツ あんかけうどん汁 フルーツ 牛乳	以未 おかき
26	月	ヨーグルト	ごはん 焼肉野菜 きゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 醤油せんべい
27	火	ウエハース	ごはん 魚の野菜あんかけ エッグサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 サブシ
28	水	ビスケット	ごはん 麻婆厚揚げ 昆布和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 ★ふかし芋
29	木	ヨーグルト	親子丼 南瓜挽肉フライ みそ汁 フルーツ 牛乳	以未 甘辛せんべい
30	金	🍱 お弁当 🍱		

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

