



# 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

日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
1	金	ビスケット	ごはん クリームシチュー いんげんのごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	ゼリー
4	月	ヨーグルト	ごはん 豚肉のジャンロー きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
5	火	クッキー	食パン 蒸しシューマイ ミニトマト 野菜ラーメン フルーツ 牛乳	★バナナ
6	水	フルーツ	ごはん 鶏肉のあっさり煮 コーンポテト みそ汁 フルーツ 牛乳	パイ
7	木	ヨーグルト	ひじきごはん 豚肉とチンゲンサイ炒め かぼちゃコロケ みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
8	金	ビスケット	ごはん かき揚げ ブロッコリーの塩ゆで みそ汁 フルーツ 牛乳	しょうゆせんべい
11	月	ヨーグルト	ごはん チキンチャップ สปาゲティサラダ クリームスープ フルーツ 牛乳	パイ
12	火	クッキー	ごはん 魚のかば焼き 青菜のごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
13	水	～お 休 み～		
14	木	ヨーグルト	カレーライス お浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	ビスケット
15	金	ビスケット	三色丼 マカロニサラダ みそ汁 青りんごゼリー 牛乳	クッキー
18	月	ヨーグルト	ごはん 筑前煮 もやし中華和え みそ汁 フルーツ 牛乳	揚げせんべい
19	火	クッキー	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜の浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	★マカロニのあべかわ
20	水	フルーツ	ごはん 肉豆腐 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
21	木	ヨーグルト	栗ごはん 鶏肉の照り焼き 三色なます みそ汁 フルーツ 牛乳	サラダせんべい
22	金	ビスケット	ロールパン かやくうどん コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ビスケット
25	月	ヨーグルト	麻婆丼 シルバーサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	しょうゆせんべい
26	火	クッキー	ごはん 鯖のみそ煮 キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ 牛乳	★バナナ
27	水	～お 休 み～		
28	木	ヨーグルト	ごはん 豚肉の甘酢炒め ベーコンポテト みそ汁 フルーツ 牛乳	クラッカー
29	金	ビスケット	ごはん すりみ揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー

※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  
 未満児…それ以外の日は乳幼児  
 おやつを食べます。

## ☆福光青葉幼稚園☆

