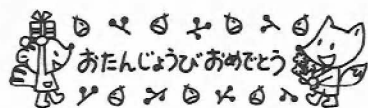


10月の献立表 有明ふたば保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----


☆今月の年長さんの誕生者☆

8日(水) いちか さん
27日(月) りえる くん



1	2	3	4
さかなのなんばんづけ こんぶあえ あつあげのみそしる りんご ぎゅうにゅう ミルク オレンジむしパン	えいかいわきょうしつ ちゅうかスープ さかなのオランダあげ・きゅうり ふりかけ さつまいもに オレンジジュース ミルク バリバリポテト リングドーナツ	にくじゃが さんしょくあえ たまねぎとしめじのすましじる・パイン ハムステーキ ぎゅうにゅう ミルク クッキー	おにぎり けんちんじる バナナ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

6	7	8	9	10	11
いりどうふ やきしゃけ ワカメスープ コーンポテト やさいくだものジュース ミルク サクサクコーン	れんこんハンバーグ やさいのごまあえ えのきのすましじる・りんご あつあげに ぎゅうにゅう ミルク みたらしだんご	さかなのフライ なっとうサラダ チーズスープ・オレンジ トマト ぎゅうにゅう フルーチェ	だごじる ブロッコリーのおかかあえ パイン ポークビッツ りんごジュース ミルク アメリカンドッグ	ひじきに ちぐさやき とうふのみそしる・みかん にくいため ぎゅうにゅう パピコ	パン クリームシチュー バナナ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

13	14	15	16	17	18
スポーツの日 	とうふのミートグラタン ツナサラダ イタリアンスープ みかん ぎゅうにゅう ミルク だいがくいも	しんたいそくてい とんこつラーメン かむかむサラダ バナナ にんじんのあまに ぎゅうにゅう おにぎり	えいかいわきょうしつ はるさめスープ ちくわのいそべあげ パイン かぼちゃサラダ オレンジジュース ミルク コーンピザ	こうつあんぜんきょうしつ ちくぜんに ミートボールのケチャップに たまねぎのみそしる きゅうりのすのもの ぎゅうにゅう ミルク りんごケーキ	パン ハッシュドビーフ オレンジ チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

20	21	22	23	24	25
うのはな とりのたつたあげ かきたまじる さつまいもに やさいくだものジュース ぎゅうにゅう アニマルビスケット こまるちゃん	たんじょうかい チキンライス タンドリーチキン・コンソメスープ ブロッコリーサラダ・パパロア トマト ぎゅうにゅう スポン スポンキンチーズケーキ	さかなのようふうやき きりぼしだいこんのごまあえ たまねぎのみそしる かぼちゃに ぎゅうにゅう ミルク ジャムサンド	チキンカレー やさいサラダ ワカメスープ オレンジ りんごジュース ミルク れんこんチップ	ツナとほうれんそうのオムレツ スパゲッティサラダ ハムスープ・パイン にざかな ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	おにぎり ぐだくさんみそしる りんご チーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むてんかおかし

27	28	29	30	31
りえるくんリクエスト さかなのマヨネーズやき はるさめサラダ わかめのすましじる・パイン にんじんグラッセ やさいくだものジュース ぶどうゼリー	すきやきふうに にんたま たまねぎのみそしる・オレンジ かぼちゃに ぎゅうにゅう ミルク やきいも	あつあげのさいきょうやき ビーフいため コーンスープ じゃがいものゆかりあえ ぎゅうにゅう ミルク ホットケーキ	スタミナあげ かおりづけ とうふとたまねぎのすましじる りんご オレンジジュース とうにゅうもち	ハロウィン ぶたじる ししゃもフリッター バナナ・あじのり たまごやき ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハロウィンカップケーキ せんべい



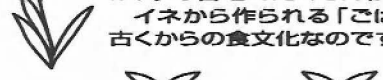
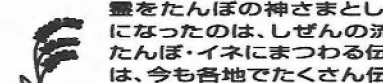
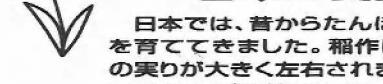
献立表の見方

日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食
	10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)



ベリー類で
かぜ予防

目に良いと言われるブルーベリー。ベリー類には「かぜ・インフルエンザを予防する」パワーもある」と言われ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。



「ごはんを食べてきた」
日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。

