



令和6年 10月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	火	たらのマヨ焼 ゆかり和え さつまいも煮 みそ汁 グレープフルーツ	ツイストーナツ 牛乳	ごはん なめたけ	野菜スナック 麦茶
2	水	にら玉 春雨サラダ 枝豆 みそ汁 梨	塩せんべい ジュア	ごはん チーズ	サブレ 麦茶
3	木	鮭の磯辺揚げ ごま和え きのこソテー みそ汁 オレンジ	がんづき 牛乳	ごはん 肉そぼろ	クラッカー 麦茶
4	金	鶏肉のトマト煮 大根サラダ カリフラワー スープ キウイフルーツ	白い風船 牛乳	ごはん 味付のり	ビスコ 麦茶
5	土	天ぷらうどん 鶏つくね ほうれん草の和え物 フルーツ	揚げせんべい パックジュース		パイ 麦茶
7	月	生姜焼き ツナ和え きゅうりの漬物 みそ汁 パナナ	ポテフライ 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	野菜スナック 麦茶
8	火	かわいいの煮付 きんぴられんこん トマト みそ汁 キウイフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん ごましお	コーン菓子 麦茶
9	水	豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃサラダ オクラのおかか和え みそ汁 オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	ごはん ふりかけ	白かりんとう 麦茶
10	木	誕生会 タンメン しゅうまい ブロッコリー チーズ パバロア	クレープ 牛乳		ビスケット 麦茶
11	金	カレーライス わかめの酢の物 福神漬け スープ グレープフルーツ	野菜スナック 牛乳	ごはん コーンソテー	ウエハース 麦茶
12	土	三色丼 なめたけ和え みそ汁 フルーツ	揚げせんべい パックジュース		白い風船 麦茶

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
14	月	スポーツの日			
15	火	韓国風焼肉 マヨサラダ 焼きさつまいも みそ汁 パナナ	りんごケーキ 牛乳	ごはん トマト	クラッカー 麦茶
16	水	さわらのみそ焼き 肉じゃが 枝豆 そうめん汁 キウイフルーツ	チヂミ 牛乳	ごはん ふりかけ	ビスコ 麦茶
17	木	オムレツ ブロッコリーサラダ ウインナー スープ 柿	甘辛せんべい 牛乳	ごはん チーズ	パイ 麦茶
18	金	鶏肉のから揚げ 納豆和え コーンソテー みそ汁 オレンジ	お野菜ゼリー 牛乳	ごはん なめたけ	野菜スナック 麦茶
19	土	和風パスタ 温野菜サラダ スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		コーン菓子 麦茶
21	月	赤魚のムニエル アスパラサラダ 煮豆 みそ汁 パナナ	白い風船 ヨーグルト	ごはん 肉そぼろ	白かりんとう 麦茶
22	火	鶏大根煮 野菜炒め 焼きちくわ みそ汁 オレンジ	マカロキなこ 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	ビスケット 麦茶
23	水	豚肉のアップルソース スパゲティサラダ チーズ スープ キウイフルーツ	野菜スナック 牛乳	ごはん チーズ	ウエハース 麦茶
24	木	麻婆豆腐 ナムル トマト 中華スープ 梨	アメリカンツグ 牛乳	ごはん 味付のり	白い風船 麦茶
25	金	ほっけの塩焼 すき昆布煮 ブロッコリー 芋の子汁 グレープフルーツ	パイ 牛乳	ごはん 雑穀	コーン菓子 麦茶
26	土	混ぜ込みごはん 肉野菜炒め みそ汁 フルーツ	サブレ パックジュース		クラッカー 麦茶
28	月	コッペパン チキングラタン コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	かぼちゃプリン ビスケット		塩せんべい 麦茶
29	火	さばの竜田揚げ トマトサラダ ウインナー みそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
30	水	チンジャオオロス 中華和え 焼きさつまいも スープ オレンジ	ビスコ 牛乳	ごはん 鮭フレーク	揚げせんべい 麦茶
31	木	鶏肉の照り焼き 磯和え コーンソテー みそ汁 パナナ	ピザトースト 牛乳	ごはん ごましお	パイ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
10日、28日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→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

10月生まれのおともだち

ばら組 るいくん
りのちゃん

ひよこ組 ちひろちゃん