



# 10月給食だより



くろみ乳児院給食委員会 2022年10月1日発行

気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。こどもたちは、お部屋では絵本やおうたやおえかきを、お散歩に出かけるとどんぐりや落ち葉をひろって楽しんでます。秋は、「芸術の秋」「スポーツの秋」「実りの秋」などといわれます。いろいろな秋を楽しみながら、毎日元気に過ごしたいと思います。



## ★献立表★

		朝食	昼食	間食	夕食
1日	(土)	鮭おにぎり・野菜炒め みそ汁	野菜とりそぼろ丼・なすの煮物 すまし汁・果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん・カレイのパン粉焼き チンゲンサイのさっと煮・みそ汁
2日	(日)	パン・ウインナー スープ・バナナ・牛乳	ごはん・とり肉のケチャップ焼き もやし炒め・みそ汁・果物	市販菓子 牛乳	ごはん・豚肉とトマトの炒め物 白菜のおかかあえ・すまし汁
3日 17日	(月)	ごはん・とりぞぼろ かぼちゃ煮・みそ汁	ごはん・さわらのごま焼き 大根とあげの煮物・みそ汁・果物	簡単ピザ・牛乳	ごはん・おからと豆腐のおやき 筑前煮・そうめん汁
4日 18日	(火)	ホットケーキ・牛乳 ヨーグルト・りんご	ごはん・ホイコーロー・卵スープ かにかまと白菜の中華煮・果物	市販菓子 牛乳	ごはん・真珠蒸し さつまいもと昆布の煮物・すまし汁
5日 19日	(水)	ごはん・鮭の塩焼き キャベツ煮・みそ汁	シーフードクリームパスタ トマトスープ・果物	みかんヨーグルト お茶	ごはん・肉豆腐 きゅうりの酢の物・みそ汁
6日 20日	(木)	パン・ウインナー スープ・バナナ・牛乳	ごはん・甘辛チキン さといもの煮物・みそ汁・果物	マーブルパウンド ケーキ・牛乳	ごはん・かじきフライ コブサラダ・すまし汁
7日 21日	(金)	炊き込みごはん 人参ツナ煮・みそ汁	ごはん・タチウオの煮付け・みそ汁 大豆とこんにゃくの甘辛煮・果物	大学芋 牛乳	ごはん・しいたけの肉詰め 厚揚げの炒め煮・すまし汁
8日 22日	(土)	ごはん・みそ汁 高野豆腐の煮物	八宝うどん じゃがいもの青のりバター・果物	りんご蒸しパン 牛乳	ふりかけごはん・とり肉とかぶの煮物 はるさめ炒め・みそ汁
9日 23日	(日)	パン・チーズ マカロニスープ・牛乳	牛肉の甘みそ丼 けんちん汁・果物	ゼリー お茶	ごはん・チキンクリームシチュー コールスローサラダ
10日 24日	(月)	わかめごはん 切干大根の煮物・みそ汁	ごはん・とり肉ののり焼き れんこんきんぴら・すまし汁・果物	ようかん お茶	ごはん・さけのムニエル かぼちゃサラダ・コンソメスープ
11日 25日	(火)	ごはん・みそ汁 ウインナーと卵の 炒め物	11日★運動会★ お弁当 25日:塩焼きそば・長いも炒め みそ汁・果物	さつまいもの モンブラン 牛乳	ごはん とりの唐揚げ・ナムル 中華スープ
12日 26日	(水)	パン・ウインナー ポタージュ 飲むヨーグルト	12日:塩焼きそば・長いも炒め みそ汁・果物 26日★遠足★ お弁当	12日:焼きおにぎり お茶 26日:市販菓子	12日:ごはん・すき焼き煮 焼きナス・すまし汁 26日:すき焼き丼・さばじゃが みそ汁
13日 27日	(木)	ごはん・煮魚 みそ汁・バナナ	ごはん・じゃがいもオムレツ きのこのマヨ炒め・スープ・果物	13日:メロンパン 27日:市販菓子	さけと青菜のごはん・レバー団子 貝だくさんみそ汁
14日 28日	(金)	ホットドッグ スープ・りんご	ごはん・赤魚の塩焼き・すまし汁 14日:納豆和え 28日:こぶき芋	14日:甘辛ごぼう 28日:豆乳きなこプリン	ごはん・チキンソテー ブロッコリーフリット・スープ
15日 29日	(土)	さけおにぎり 野菜炒め・みそ汁	豚汁うどん 白花豆の煮物・果物	フルーツポンチ お茶	ごはん・豚肉と昆布の炒め物 水菜とハムのマヨサラダ・みそ汁
16日 30日	(日)	パン・ウインナー ヨーグルト・バナナ 牛乳	鶏飯・ちくわの磯辺焼き 果物	市販菓子 牛乳	ごはん・さばのみそ煮 さつまいもとれんこんの甘辛炒め すまし汁
31日	(月)	ごはん・とりぞぼろ かぼちゃ煮・みそ汁	ごはん・さわらのごま焼き 大根とあげの煮物・みそ汁・果物	★ハロウィン★ クッキー・ジュース	★ハロウィン★ えびピラフ かぼちゃミートグラタン・ポトフ

## お部屋の様子

手まりおにぎりを食べました。  
こどもたちは色とりどりのおにぎりに興味いっぱい！  
「きいろ！みどり！」「どんなあじ？」と喜んで食べて  
いました。他にもクッキーの型抜きなど、9月もたくさん  
の食の取り組みを楽しみました。

手まりおにぎり



クッキーの型抜き

