





10月の給食だよ

2021年10月1日 済生会なでしこ園 

月	火	水	木	金	土	
 <p>10月はハロウィンの月です。給食ではハロウィンにちなんで「パンプキンシチュー」を提供します。かぼちゃの形をした人参がシチューに隠れているかもしれません。ぜひ探してみてください！ 10月8日のさつまいもの天ぷらは郷土料理の新メニューです☆</p>					<p>1 松風焼き(付ミニトマト)  かぼちゃの甘煮 なすの味噌汁、バナナ 鶏ひき肉、玉ねぎ、炒りごま、ミニトマト/ かぼちゃ、いんげん/なす/バナナ</p>	3
4	5	6	7	8	9	
<p>魚の照り焼き(付ミニトマト) 切干大根の含め煮 わかめの味噌汁 カレイ、ミニトマト/切干大根、人参、 いんげん、油揚げ/わかめ、玉ねぎ</p>	<p>マーボー豆腐  マカロニサラダ  玉ねぎのすまし汁、牛乳  豆腐、豚ひき肉、干し椎茸、玉ねぎ、 人参/マカロニ、きゅうり、人参/玉ねぎ/ 牛乳</p>	<p>スパゲティナポリタン  コーンのバター炒め  レタスのスープ スパ麺、ペ-コン、ウイナー、玉ねぎ、 人参、ピ-マン/コーン/レタス</p>	<p>ヒレかつ(付ミニトマト)  キャベツのカレー粉炒め  人参のスープ 豚肉、ミニトマト/キャベツ、たまねぎ、 赤ピ-マン、ピ-マン、ちくわ/人参</p>	<p>8 焼き魚(付ブロッコリー)  さつまいもの天ぷら  麩のすまし汁/梨 カレイ、ブロッコリー/さつまいも/麩、人参/ 梨</p>	お休み	
11	12	13	14	15	16	
<p>鶏のから揚げ(付ブロッコリー)  ほうれん草の磯和え 中華スープ 鶏肉、ブロッコリー/ほうれん草、人参、 刻みのり/卵、生椎茸、玉ねぎ、チンゲン 菜</p>	<p>魚の味噌煮(付大根) 納豆和え わかめスープ、バナナ カレイ、大根/納豆、キャベツ、ほうれん 草、人参/わかめ、玉ねぎ/バナナ</p>	<p>13 ★ パン(白米)  ★ パンプキンシチュー  ツナときゅうりのサラダ、プリン パン/かぼちゃ、人参、鶏肉、 玉ねぎ、シチュー、牛乳/ツナ、きゅうり、 人参/プリン   </p>	<p>魚のクラッカー揚げ(付ミニトマト) きゅうりのサラダ  人参の味噌汁、牛乳  カレイ、ミニトマト/きゅうり、人参、チーズ、 カニカマ/人参/牛乳</p>	<p>15 焼きそば  餃子  玉ねぎの味噌汁 焼きそば麺、ウイナー、キャベツ、玉ねぎ、 人参、ピ-マン、かまぼこ、ちくわ/餃子/ 玉ねぎ</p>	お休み	
18	19	20	21	22	23	
<p>親子丼  白菜のおかか和え 大根の味噌汁、りんご 鶏肉、玉ねぎ、人参、卵/白菜、人参、 かつお節/大根/りんご</p>	<p>魚のチーズ焼き(付ミニトマト)  里芋の煮物  ビーフンのすまし汁、牛乳  カレイ、チーズ、ミニトマト/里芋/ ピ-マン、人参、玉ねぎ/牛乳</p>	<p>20 具だくさんオープン焼き(付ミニトマト) なすのソース煮  えのきの味噌汁 ツナ缶、玉ねぎ、人参、干し椎茸、 いんげん、卵、ミニトマト/なす、玉ねぎ、 人参、ペ-コン/えのき</p>	お弁当の日	<p>22 チキンカレー  スパゲティサラダ  豆腐のコンソメスープ、マスカットセリ- 鶏こま肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、 カレー、牛乳/スパ麺、きゅうり、人参/ 豆腐/マスカットジュース</p>	オータムパーティー	
25	26	27	28	29	30	
<p>魚のソース煮(付なす)  ビーフン炒め  玉ねぎの味噌汁、牛乳 カレイ、なす/ピ-マン、かまぼこ、キャベツ、 玉ねぎ、赤ピ-マン/玉ねぎ/牛乳</p>	<p>26 焼きうどん  シュウマイ(付ミニトマト)  豆腐のすまし汁 焼きうどん麺、キャベツ、ウイナー、人参、 ちくわ、かまぼこ、玉ねぎ/シュウマイ、 ミニトマト/豆腐</p>	<p>27 ハヤシライス  春雨サラダ、フライドポテト  りんご  牛肉、玉ねぎ、人参、ハヤシル、 牛乳/春雨、きゅうり、人参/ フライドポテト/りんご</p>	<p>28 千草焼き(付ミニトマト)  ひじきの炒め煮 青菜の味噌汁 卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、きくらげ、 干し椎茸、ミニトマト/ひじき、油揚げ、 人参、いんげん/チンゲン菜</p>	<p>29 パン(白米)  魚のマヨネーズ焼き(付ブロッコリー)  ウイナーとキャベツの炒め物、大根のス- パン/カレイ、コンクリ-ム缶、ブロッコリー/ ウイナー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピ-マン/大根</p>	お休み	

※献立や食材は、仕入れなどの状況により変更となる場合があります
※今月のメニューのもの旬の食材を取り入れています。(さつまいも、
かぼちゃ、りんご、梨)
※卵、乳、小麦粉を使用した献立には    を表示しています。

☆メニューごとに使用する食材を記載しています。

～栄養士のつぶやき～

実りの秋、食の秋になりました。さんまやさつまいも、りんごなど食べ物が
1年の中で最も美味しい時期です。
私はさつまいもが大好きでこの時期はさつまいもの天ぷら、さつまいもの味噌汁を毎年食べています。
みなさんのおすすめの秋メニューも教えてください。(*_*_)

