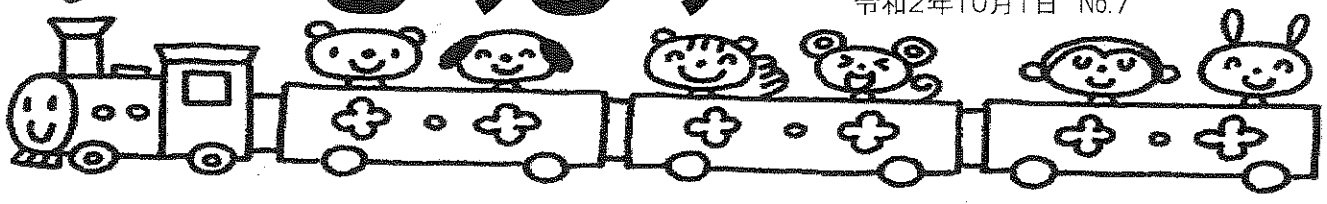




みんな

きらきら

第2屋川なかよし保育園
ちゅーりっぷ・こすもすぐみ
令和2年10月1日 No.7



10月

秋晴れの心地良い日が続き、あんなに暑かった夏が少しずつ遠のくように感じられますね。さて、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、秋にはいろいろな名前が付いています。活動量の多いこの時期、睡眠を十分にとり、食事でも栄養バランスを考え三食きちんと摂るなど、健康管理に気を付けましょう！

実りの秋

旬の食べ物には、その時季に体が必要とする栄養がたっぷりと詰まっています。例えば、カキには美肌効果や免疫力・抵抗力の向上、疲労回復の効果があります。サツマイモなどの根菜は、冬に向けて体を温める効果があります。これからの寒くなる季節に備え、旬の食材を積極的に摂り、健康な体づくりを目指しましょう。



2020年10月

夕食メニュー

第2屋川なかよし保育園

月	火	水	木 1	金 2	土 3
			ごはん たらのびざ焼き 大根サラダ しめじとほうれん草のスープ	オムライス ブロッコリーサラダ キャベツとコーンのスープ	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐煮 わかめと大根のすまし汁
5	6	7	8	9	10
スパゲティ・ポリタン ポテトサラダ 豆腐と人参のスープ	ごはん ほきの変わり揚げ 切干大根サラダ さつま芋とキャベツの味噌汁	ごはん チンジャオロース もやしナムル えのきと玉葱の味噌汁	焼き鳥丼 青菜の煮浸し しめじとうす揚げの味噌汁	ごはん あじの和風マリネ 切昆布の五目煮 豆腐と小松菜の味噌汁	チャーハン 海藻サラダ 大根と白菜のスープ
12	13	14	15	16	17
ごはん 照りマヨチキン 春雨のサラダ 小松菜とじゃが芋のスープ	ごはん たらのパン粉焼き いんげんのごま和え さつま芋と大根の味噌汁	ごはん ボークチャップ マカロニサラダ 青菜とコーンのスープ	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツの納豆和え 厚揚げとしめじの味噌汁	ごはん ほきの煮付け 白菜のおかか和え 南瓜と麩のすまし汁	ごはん 肉野菜炒め 春雨のおかか和え 玉葱とさつま芋の味噌汁
19	20	21	22	23	24
ごはん 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの中華和え ピーフンスープ	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え ごぼうと厚揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 しめじと白菜の味噌汁	ひじき焼きめし 竹輪のマヨ醤油炒め 卵スープ	醤油ラーメン 大学かぼちゃ りんご	ごはん ほきのコーンマヨ焼き ひじき大豆煮 たまねぎと豆腐の味噌汁
26	27	28	29	30	31
ごはん チキンカツ アスパラサラダ 小松菜とえのきのスープ	ごはん 肉豆腐 青のりポテト 切干大根の味噌汁	カレーピラフ 人参サラダ ほうれん草ともやしのスープ	ごはん たらの南部焼き じゃが芋のそぼろ煮 玉葱とわかめのすまし汁	チャーハン ツナサラダ 春雨スープ	ごはん さばの塩焼き 青菜のおかか和え うす揚げとさつま芋の味噌汁