



10月の献立表

令和2年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	木	お菓子、牛乳	★行事食 お月見カレー(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、さつまいも、れんこん、ごはん) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 鶏ササミカツ(鶏ささみ)果物(ぶどう)	かぼちゃと豆腐の白玉団子、牛乳	16	金	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、枝豆 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	きなこクッキー、牛乳
2	金	お菓子、牛乳	チキンソテーマトソースかけ(鶏肉、トマト、玉ねぎ)、枝豆 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	青のりクッキー、牛乳	17	土	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) じゃこビーマン(ちりめん、ピーマン、にんじん) みそ汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
3	土	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	19	月	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、にんじん 切り干し大根の五目煮(切干大根、ひじき、あげ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
5	月	お菓子、牛乳	豆乳汁(豚肉、厚揚げ、にんじん、さつまいも、大根、白菜、ほうれん草) 野菜とひじきの和え物(ひじき、あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) 果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	20	火	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、玉ねぎ、牛乳)、枝豆 チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) すまし汁、果物	じゃこ豆おにぎり、お茶
6	火	お菓子、牛乳	厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、にんじん、かぼちゃ、大根、チンゲン菜) ほうれん草のレモン醤油和え(ほうれん草、にんじん、しめじ、レモン) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	21	水	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) ごぼうのごまマヨネーズ和え(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) みそ汁、果物	おかず蒸しパン、牛乳
7	水	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) きのこキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) 果物	お好み焼き、牛乳	22	木	お菓子、牛乳	鱈のレモン醤油焼き(鱈、レモン)、ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ、にんじん、鶏ミンチ、グリーンピース) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
8	木	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉)キャベツ 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	ビーフン、牛乳	23	金	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆 マカロニサラダ(マカロニ、ウインナー、じゃがいも、きゅうり、にんじん、キャベツ) みそ汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳
9	金	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豆腐、豚ミンチ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	24	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、青のり、かつお節、中華そば) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
10	土	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(白身魚)、枝豆 小松菜とツナのサラダ(小松菜、ツナ、もやし、ごま) すまし汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	26	月	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(鶏ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、チーズ) チャプチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
12	月	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(白身魚、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	27	火	お菓子、牛乳	豚肉のマーマレード炒め(豚肉、玉ねぎ、マーマレード)、枝豆 キャベツのごま和え(あげ、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
13	火	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干し、ごま) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳	28	水	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) 野菜ときのこのソテー(合挽ミンチ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	シュガーサンド、牛乳
14	水	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし) 果物	ピザトースト、牛乳	29	木	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、白菜、えのき、糸こんにゃく、小松菜、ごはん) 切り干し大根のサラダ(切干大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、かつお節) すまし汁、果物	牛乳かん、お茶
15	木	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、小松菜、ウインナー、卵) 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき、かつお節) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	30	金	お菓子、牛乳	★行事食 おばけごはん(ごはん、海苔) かぼちゃのコロッケ(かぼちゃ、玉ねぎ、ツナ、にんじん、とうもろこし、卵)、にんじん、ブロッコリー 小松菜とちくわの和え物(小松菜、ちくわ、もやし、ごま) コンソメスープ(玉ねぎ、ほうれん草、パセリ)、果物	かぼちゃのマフィン、牛乳
					31	土	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みごはん(ひじき、にんじん、ツナ、ごはん) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、あげ) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	さつまいももち、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



食べ物による窒息事故を防ぐ 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物

いつも食べているどんな食べ物でも誤嚥・窒息の可能性があります。特に、大きさが球形の場合は直径4.5cm以下、球形でない場合は直径3.8cm以下の食品が危険とされています。年齢や発達に応じた食品の大きさや固さに気をつけ、よく噛んで食べることを促しましょう。また、「ながら食べ」をせず、食べていることに集中できるようにし、大人が常に見守ることが大切です。

- 【誤嚥・窒息につながりやすい食べ物】
- ・球形のもの(トマト・ぶどう・豆類など)・粘着性が高いもの(もち・団子・ごはんなど)・なめらかなもの(熟れた柿やメロン・豆類など)
 - ・固いもの(かたまり肉・えび・いかなど)・弾力があるもの(こんにゃく・きのこ・ちくわなど)・唾液を吸うもの(パン・さつまいも・卵など)

