



10月の献立表


平成30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	月	お菓子、牛乳	鮭のチャンチャン焼き(キャベツ、玉葱、ピーマン)、大根のコンソメ煮(大根、人参、ウインナー、グリーンピース)、すまし汁(ほうれん草、玉葱)、果物	牛乳もち(きな粉)、牛乳	17	水	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、玉葱、なす、鶏ひき肉、チーズ)、キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり)、すまし汁(玉葱、しめじ)、果物	フレンチトースト(食パン、牛乳、卵)、牛乳
2	火	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース)、フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、人参)、果物	ピザトースト(ウインナー、玉葱、ピーマン、チーズ)、牛乳	18	木	お菓子、牛乳	魚の照り焼き、ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、人参)、味噌汁(ほうれん草、人参)、果物	ふかしもち(さつまいも)、牛乳
3	水	お菓子、牛乳	鶏のくわ焼き、おくら納豆(納豆、オクラ、しらす干し)、味噌汁(キャベツ、しいたけ)、果物	じゃが丸みたらし(じゃがいも、青のり)、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	鶏の唐揚げ、ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、人参、ウインナー)、すまし汁(わかめ、豆腐)、果物	納豆おやき(小松菜、納豆)、牛乳
4	木	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、人参、玉葱、ほうれん草)、大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、人参、油揚げ)、すまし汁(ほうれん草、しめじ)、果物	うどん(油揚げ、ほうれん草、かまぼこ)、牛乳	20	土	お菓子、牛乳	マーボー豆腐(豆腐、豚ひき肉、人参、玉葱、しいたけ、グリーンピース)、ナムル(人参、ほうれん草、もやし、きくらげ)、すまし汁(キャベツ、人参)、果物	おにぎり、牛乳
5	金	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、人参、大根、ごぼう、白菜、しめじ)、チンゲン菜のごま和え(チンゲン菜、人参)、果物	かぼちゃ蒸しパン(かぼちゃ、卵、牛乳)、牛乳	22	月	お菓子、牛乳	魚の塩焼き、切干大根の五目煮(切干大根、人参、油揚げ、グリーンピース)、すまし汁(キャベツ、玉葱)、果物	さつまいも入り水ようかん、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	ポークチャップ(豚肉、玉葱、人参、ピーマン)、マカロニサラダ(マカロニ、じゃがいも、人参、キャベツ、きゅうり)、すまし汁(白菜、しめじ)、果物	ミックスフルーツ(バナナ、みかん、もも、パイナップル)、牛乳	23	火	お菓子、牛乳	スパゲティナポリタン(スパゲティ、ウインナー、人参、玉葱、ピーマン)、ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナフレーク、人参、玉葱)、果物	フルーツヨーグルト和え(りんご、バナナ、キウイフルーツ)、牛乳
9	火	お菓子、牛乳	魚のフライ、野菜とひじきの和え物(油揚げ、人参、きゅうり、キャベツ、小松菜、ひじき)、味噌汁(大根、人参)、果物	さつまいものオレンジ煮、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	豚肉のマーマレード炒め、青菜とちりめんのごま酢和え(小松菜、しらす干し)、味噌汁(ほうれん草、なめこ)、果物	豆腐ドーナツ(豆腐、きな粉)、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	オムレツ(卵、人参、グリーンピース、玉葱、じゃがいも)、ほうれん草とウインナーの炒め物(ほうれん草、ウインナー、玉葱、人参、コーン)、すまし汁(キャベツ、えのき)、果物	豆腐入りあべかわ団子(豆腐、きな粉)、牛乳	25	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮、白菜サラダ(白菜、人参、きゅうり、コーン)、すまし汁(大根、えのき)、果物	りんご蒸しパン、牛乳
11	木	お菓子、牛乳	炊き込み御飯(鶏肉、ごぼう、油揚げ、こんにゃく、人参)、小松菜と玉葱の煮浸し(小松菜、玉葱、人参、竹輪)、すまし汁(豆腐、人参、白菜、しめじ)、果物	ごまじゃこトースト(しらす干し、白ごま、青のり)、牛乳	26	金	お菓子、牛乳	みそけんちん汁(鶏肉、油揚げ、豆腐、人参、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ)、お浸し(ほうれん草、人参)、果物	れんこんチップス、牛乳
12	金	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)、ごま塩サラダ(人参、きゅうり、コーン)、味噌汁(大根、しめじ)、果物	おにぎり、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	魚のムニエルマトソースがけ、五目和え(油揚げ、しいたけ、しらす干し、小松菜、人参、もやし、コーン)、すまし汁(人参、わかめ)、果物	お好み焼き(豆腐、キャベツ、竹輪、昆布)、牛乳
13	土	お菓子、牛乳	煮込みうどん(油揚げ、人参、白菜、玉葱、しいたけ、小松菜)、ひじきサラダ(ひじき、人参、きゅうり、ほうれん草、ツナフレーク)、果物	きな粉マカロニ、牛乳	29	月	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、かまぼこ、人参、白菜、玉葱、きくらげ、しいたけ、チンゲン菜)、焼きポテト(じゃがいも)、すまし汁(キャベツ、玉葱)、果物	チヂミ(もやし、しらす干し、卵)、牛乳
15	月	お菓子、牛乳	ポークビーンズ(豚肉、大豆、じゃがいも、人参、玉葱、エリンギ、グリーンピース)、切干大根のサラダ(切干大根、ツナフレーク、人参、キャベツ、きゅうり)、すまし汁(白菜、しめじ)、果物	人参ゼリー(人参、みかん)、牛乳	30	火	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き、小松菜の煮物(ツナフレーク、人参、小松菜)、味噌汁(大根、人参)、果物	ジャムサンド、牛乳
16	火	お菓子、牛乳	おふくろ煮(厚揚げ、豚肉、里芋、しいたけ、人参)、ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉葱、じゃがいも、コーン)、味噌汁(小松菜、えのき)、果物	青海苔クッキー、牛乳	31	水	お菓子、牛乳	ハロウィンカレー(じゃがいも、玉葱、合挽ミンチ、グリーンピース、人参、ウインナー)、グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、いんげん)、果物	かぼちゃもち、牛乳

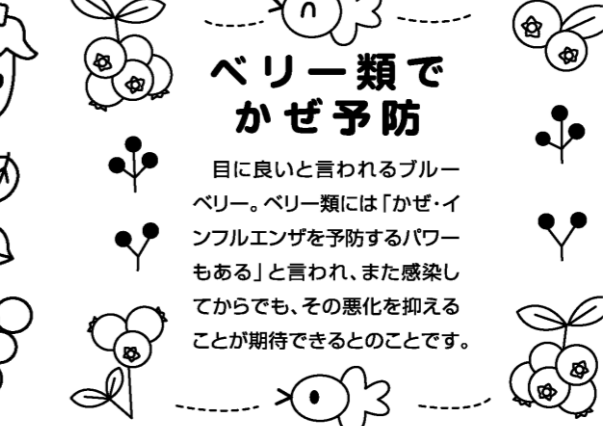
※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

10月の行事食は、「ハロウィン」の予定です。
ハロウィンのかぼちゃをかたどったハロウィンカレーを作る予定です。
また、10/2(火)には保育園でのイベントも開催予定です★



食欲の秋です

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



ベリー類でかぜ予防

目に良いと言われるブルーベリー。ベリー類には「かぜ・インフルエンザを予防するパワーもある」と言われ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。