



# 10月の献立表

## 令和3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  | 金  | お菓子、牛乳  | 鱈のレモン醤油焼き(鱈)、ブロッコリー<br>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)<br>みそ汁、果物                           | 豆腐ドーナツ、牛乳       | 16 | 土  | 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、豆乳)<br>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)<br>果物                              | りんご蒸しパン、牛乳       |
| 2  | 土  | 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)<br>ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ)<br>果物        | 納豆おやき、牛乳        | 18 | 月  | お菓子、牛乳  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、ピーマン)<br>粉ふきいも(じゃがいも)<br>みそ汁、果物                                              | もやしとちりめんのチヂミ、牛乳  |
| 4  | 月  | お菓子、牛乳  | 鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、枝豆<br>ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし)<br>すまし汁、果物                         | スイートポテト、牛乳      | 19 | 火  | 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)<br>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)<br>すまし汁、果物 | きなこ大豆、牛乳         |
| 5  | 火  | お菓子、牛乳  | 厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、大根、チンゲン菜)<br>じゃこピーマン(ピーマン、ちりめん、キャベツ、とうもろこし)<br>みそ汁、果物         | きなこマカロニ、牛乳      | 20 | 水  | お菓子、牛乳  | 高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐)<br>ごぼうのごまマヨサラダ(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま)<br>みそ汁、果物                                        | じゃこ豆おにぎり、お茶      |
| 6  | 水  | お菓子、牛乳  | 魚のフライ(鱈、卵、パン粉)、キャベツ<br>青菜の和え物(小松菜、にんじん、もやし、あげ)<br>すまし汁、果物                                    | サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳 | 21 | 木  | お菓子、牛乳  | 野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース)、枝豆<br>チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん)<br>すまし汁、果物                                       | サンドイッチ(ウインナー)、牛乳 |
| 7  | 木  | 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)<br>五目おえ(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)<br>みそ汁、果物 | じゃが丸みたらし、牛乳     | 22 | 金  | お菓子、牛乳  | 鮭の塩焼き(鮭)、枝豆<br>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)<br>みそ汁、果物                                                 | マカロニのチーズ焼き、牛乳    |
| 8  | 金  | お菓子、牛乳  | 煮魚(赤魚)、枝豆<br>ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま)<br>すまし汁、果物                                            | にんじん蒸しパン、牛乳     | 23 | 土  | お菓子、牛乳  | いなかうどん(うどん、豚肉、あげ、ちくわ、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ほうれん草)<br>きのことキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ)<br>果物                      | 大学芋、牛乳           |
| 9  | 土  | お菓子、牛乳  | 焼きそば(中華そば、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、もやし、かつお節、青のり)<br>焼きポテト(じゃがいも)<br>果物                               | シュガートースト、牛乳     | 25 | 月  | お菓子、牛乳  | 麻婆豆腐(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース)<br>ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま)<br>すまし汁、果物                                 | ビーフン、牛乳          |
| 11 | 月  | お菓子、牛乳  | 魚の南蛮漬(鱈、玉ねぎ、ピーマン、にんじん)<br>大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ)<br>みそ汁、果物                                | 豆腐入りあべかわ団子、牛乳   | 26 | 火  | 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、米)<br>小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、あげ)<br>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                  | さつま芋もち、牛乳        |
| 12 | 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)<br>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)<br>すまし汁、果物             | うどん、お茶          | 27 | 水  | お菓子、牛乳  | 五目汁(鶏肉、厚揚げ、白菜、にんじん、大根、しめじ、ごぼう)<br>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)<br>果物                         | 五目おにぎり、お茶        |
| 13 | 水  | 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)<br>千草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節)<br>みそ汁、果物    | フルーツヨーグルト和え、お茶  | 28 | 木  | お菓子、牛乳  | 鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆<br>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)<br>すまし汁、果物                                          | ごまじゃこトースト、牛乳     |
| 14 | 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)<br>キャベツのおかか和え(キャベツ、にんじん、かつお節)<br>すまし汁、果物                           | ピザトースト、牛乳       | 29 | 金  | お菓子、牛乳  | ★行事食<br>おばけカレー(合挽ミンチ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん)、ブロッコリー<br>フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん)<br>アンパンマンポテト、果物(ぶどう)       | かぼちゃプリン、牛乳       |
| 15 | 金  | お菓子、牛乳  | 魚のおろし煮(赤魚、大根)、枝豆<br>小松菜のお浸し(小松菜、にんじん、かつお節)<br>みそ汁、果物                                         | きなこクッキー、牛乳      | 30 | 土  | お菓子、牛乳  | 魚のムニエル(鮭)、枝豆<br>切り干し大根のソース炒め(切干大根、豚肉、もやし、にんじん、キャベツ、かつお節、青のり)<br>みそ汁、果物                                        | うどん、お茶           |



※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。



### 【1歳からの食べものについて】

- \* はちみつ … 乳児は腸内環境が未熟なため、はちみつにボツリヌス菌が腸内で増えて「乳児ボツリヌス症」を起こすことがあります。1歳未満児はちみつ混入食品は与えないようにしましょう。(黒砂糖、黒糖もボツリヌス菌がいる可能性があります。)
- \* 貝類・生もの… 牡蠣、あさり、はまぐりはノロウイルスによる食中毒の心配があります。刺身も寄生虫、食中毒など危険がいっぱいです。加熱を十分にして魚を与えましょう。青魚はアレルギーが出やすいので注意しましょう。

### 10月10日は目の愛護デー

目の健康のために良い食べ物を食事にとりいれて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA … 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 … 目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・ウナギ・牛乳)
- ビタミンC … 目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜・果物・さつまいも)

