



10月の献立表

令和6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	火	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鯖、レモン)、ブロッコリー 切干大根の五目煮(切干大根、あげ、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳	17	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 小松菜納豆(しらす干し、納豆、小松菜) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳
2	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、にんじん、玉ねぎ) スパゲティソース(ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、スパゲティ) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳	18	金	お菓子、牛乳	きのこのシチュー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、チンゲン菜、とうもろこし) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	ほうれん草の蒸しパン、牛乳
3	木	お菓子、牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふきいも(じゃがいも) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳	19	土	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、いんげん 切干大根のソース炒め(豚肉、切干大根、もやし、にんじん、キャベツ、かつお節、青のり) みそ汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
4	金	お菓子、牛乳	いなかうどん(豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) チンゲン菜のごま和え(チンゲン菜、にんじん、ごま) 果物	おかかおにぎり、お茶	21	月	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) 青菜のしらす和え(ちりめん、小松菜、もやし) 果物	じゃが丸みたらし、牛乳
5	土	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、高野豆腐、卵、ごはん) おじがやがとじゃこのおかか和え(じゃがいも、ちりめん、かつお節) 果物	ホットケーキ、牛乳	22	火	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(鯖、にんじん、玉ねぎ、ピーマン) かぼちゃと大豆の煮物(大豆、かぼちゃ) すまし汁、果物	ごまクリームサンド、牛乳
7	月	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 野菜のごま酢和え(にんじん、小松菜、キャベツ、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	フレンチトースト、牛乳	23	水	お菓子、牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉)、ブロッコリー 野菜とひじきの和え物(あげ、ひじき、キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	バナナケーキ、牛乳
8	火	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、厚揚げ、里芋、にんじん、大根、しいたけ、こんにゃく) 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳	24	木	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(ウインナー、卵、豆腐、小松菜) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
9	水	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、ブロッコリー 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	25	金	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) 干草和え(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) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
10	木	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	レーズンクッキー、牛乳	26	土	お菓子、牛乳	ミートスパゲティ (合挽ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、ピーマン、トマト、スパゲティ) 小松菜とツナのサラダ(ツナ、小松菜、にんじん、ごま) 果物	梅の香おにぎり、お茶
11	金	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(厚揚げ、鶏ミンチ、玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物	磯辺いもち、牛乳	28	月	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん 華風和え(わかめ、もやし、にんじん、) みそ汁、果物	牛乳もち、牛乳
12	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、かつお節、青のり、中華そば) 野菜とわかめの酢の物(ちりめん、わかめ、にんじん、ほうれん草、キャベツ) 果物	五目おにぎり、お茶	29	火	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、いんげん 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、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	卵の花の野菜チヂミ、牛乳
15	火	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	大学芋、牛乳	30	水	お菓子、牛乳	すき焼き煮(豚肉、豆腐、じゃがいも、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、糸こんにゃく) きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、わかめ、きゅうり) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
16	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、牛乳)、ブロッコリー マカロニサラダ(ウインナー、マカロニ、きゅうり、にんじん、キャベツ) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳	31	木	お菓子、牛乳	★行事食 おばけハヤシライス (合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト、ブロッコリー、グリーンピース、海苔、ごはん) かぼちゃコロッケ(ツナ、かぼちゃ、玉ねぎ、パン粉) 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)、果物(梨)	パンプキンドーナツ、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。ご理解の程よろしくお願い致します。



ハロウィンってなあに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。保育園では可愛く仮装をして、「トリックオアトリート！」お菓子をもらいに出掛けます。

