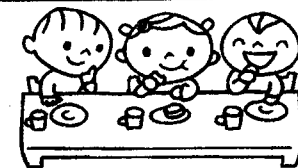




10月の献立表



平成30年10月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	1 卵のココット蒸し 敬愛ママの味 オレンジ	2 茄子のひき肉炒め きゅうりの和え物 りんご	3 カレーシチュー カニ入り酢の物 キウイフルーツ	4 以上児→箸のみ 栗ご飯・魚の味噌煮 根菜サラダ みかん	5 おから揚げボール ひじきの炒め煮 バナナ	6 運動会 牛乳・パン
3歳未満児追加食	△味噌汁(茄子・うすあげ) さつま芋ガレット	△清汁(ほうれん草・玉葱) 射込み豆腐	△五目揚げ	コンソメスープ(キャベツ)、串さし	△清汁(オクラ・えのき) 卵焼き	
おやつ	牛乳・アップルケーキ	ミルク・おかし	牛乳・フレンチトースト	ミルク・おかし	お茶・スイートポテト	
3歳以上児	8 体育の日 	9 吉野煮 ししゃもの姿焼き りんご かまぼこ 豚肉・人参 ごぼう 椎茸・里芋 竹の子 さやえんどう	10 すいとん わかめの酢の物 みかん	11 雷豆腐 粉ふき芋 トマト・バナナ	12 青組→クッキング 手作りうどん さんまの塩焼き 青菜ののり酢和え・なし	13 きのこスパゲティ いとこ煮 オレンジ
3歳未満児追加食		五目ご飯、味噌汁(厚揚げ・もやし) キッシュ	△まさご揚げ	△清汁(しめじ・レタス) 春巻き	△納豆和え	△南瓜ポタージュ
おやつ		お茶・ごま蒸しパン	ミルク・おかし	牛乳・ストーンクッキー	ミルク・おかし	
3歳以上児	15 卵のミートソースかけ チンゲン菜の炒め物 コーンポタージュ・オレンジ	16 【バイキング】 ・魚の蒲焼・マカロニサラダ ・豆腐ハンバーグ・ごま酢和え ・エビチリ・メロン・なし	17 さつま芋豚汁 青菜のナムル りんご	18 フィッシュボール 金平れんこん バナナ	19 高野豆腐のラザニア 野菜のごま和え ぶどう	20 タンメン いりこのチーズかけ みかん
3歳未満児追加食	△さつま芋のグラッセ	△清汁(小松菜・えのき)	△空也蒸し	△清汁(しめじ・レタス) トマトサラダ	ひじきご飯、コンソメ(椎茸・もやし) きびごの煮付	△味噌汁(ごぼう・厚揚げ)
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・おからドーナツ	ミルク・おかし	お茶・ミルクもち	ミルク・おかし	
3歳以上児	22 野菜の卵とじ 小倉煮 りんご 卵・ベーコン 人参 さやえんどう キャベツ もやし	23 豆乳ポトフ 春雨酢の物 ウイフルーツ 豚ひき肉・豆乳 玉葱・人参 小松菜・キャベツ ブロッコリー じゃが芋・コンソメ	24 【誕生会】 きのここと芋のグラタン アーモンド和え みかん	25 魚のマリネ ミニオムレツ なし	26 昆布と大豆の五目煮 竹輪の人参衣揚げ バナナ	27 かき玉ラーメン わかめのみぞれ和え ぶどう
3歳未満児追加食	人参ご飯、清汁(えのき・しめじ) 湯豆腐	△水餃子	鮭菜飯、味噌汁(茄子・オクラ) 真珠蒸し	△コンソメスープ(大根・ベーコン) 人参グラッセ	△清汁(ほうれん草・卵) しゅうまい	△南瓜まんじゅう
おやつ	牛乳・ポケットサンド	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	29 ジャーマンオムレツ 切干大根の煮物 オレンジ	30 竹輪の肉詰め 海藻サラダ なし	31 中華風クリームスープ ポテトサラダ りんご えび チンゲン菜 玉葱 竹の子 しめじ 生薑 スキムミルク コンソメ	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)が あります。毎週月、水、 金曜日にはいりこ又は果 物、木曜日には温野菜、 又は芋類があります。 △は、白ご飯です。	~食欲の秋がやってきました!~ この季節になると、旬の食材がたくさんあります。野菜では根っこのがた いぶおいしくなります。(ごぼう・さつま芋・れんこん)魚は、秋刀魚・鯖。果物で は、りんご・柿・梨・ぶどうなどです。そして忘れてはならない新米です。私たち が毎日食べているご飯は、粒なのでよく噛んで食べることで、頭の働きをよく します。 また、ゆっくり吸収されるため、身体にやさしく、腹持ちが良いという利点があり ます。ご家庭でも、秋の味覚を楽しみながらバランスの良い食事に心がけま しょう。	
3歳未満児追加食	△清汁(玉葱・もやし) あさりの酒蒸し	ゆかりご飯、味噌汁(豆腐・葱) 中華旨煮	△ピーマンのごま炒め			
おやつ	ココアミルク・塩ミルククッキー	ミルク・おかし	牛乳・さつま芋モンブラン			