



# 10月の献立表



令和元年10月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆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。	1 鮭の変わり西京焼き 和風サラダ オレンジ	2 豆乳ポトフ わかめの酢味噌和え バナナ	3 じゃが芋のコロッケ ナムル トマト・なし	4 高野豆腐のラザニア ゴマネーズサラダ キウイフルーツ	5 運動会 りんごジュース おかし
3歳未満児追加食		△ コンソメスープ(卵・玉葱) ベーコン巻き	△ 真珠蒸し	ふりかけご飯、清汁(オクラ・玉葱) きびなごの煮付	△ 味噌汁(白菜・椎茸) ジャーマンポテト	
おやつ		ミルク・おかし	牛乳・ピザトースト	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	7 卵のココット蒸し 敬愛ママの味 りんご	8 鯖の味噌煮 スパゲティサラダ ミニトマト・オレンジ	9 カレーシチュー 春雨の酢の物 ぶどう	10 干草焼き キャベツのもりもりサラダ コーンポタージュ・キウイフルーツ	11 元気団子 カリコリサラダ バナナ	12 わかめうどん ハムともやしの炒め物 りんご
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(豆腐・わかめ) さつま芋のマーマレード	△ 清汁(椎茸・もやし) 五目揚げ	△ 卵豆腐	△ 里芋の味噌煮	△ 清汁(オクラ・えのき) 魚の黄金焼き	△ 空也蒸し
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・ココアケーキ	ミルク・おかし	お茶・芋かりんとう	ミルク・おかし	
3歳以上児	14 体育の日 	15 【バイキング】 ・秋刀魚の蒲焼 ・ポテトサラダ ・タンドリーチキン ・ごま酢和え ・厚揚げ煮 ・なし・みかん	16 肉団子スープ かに入り酢の物 バナナ	17 酢豚 キャベツの香り漬け オレンジ	18 擬製豆腐 三色和え りんご	19 きのこスパゲティ 南瓜の甘煮 ぶどう
3歳未満児追加食		△ 清汁(麩・玉葱)	△ 豆腐お焼き	△ 味噌汁(茄子・うす揚げ) 小倉煮	△ 清汁(しめじ・えのき) 旨煮	△ 清汁(ほうれん草・高野豆腐)
おやつ		お茶・うぐいす団子	ミルク・おかし	牛乳・ポンポンドーナツ	ミルク・おかし	
3歳以上児	21 卵のミートソースかけ 小松菜とじゃこのお浸し オレンジ	22 即位礼正殿の儀 	23 ちゃんこ汁 きゅうりの酢の物 バナナ	24 筑前煮 ししやものフライ りんご	25 青組→クッキング 手作りうどん 鮭の照り焼き じゃこ酢和え・なし	26 かき玉ラーメン 和風酢の物 みかん
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(キャベツ・人参) すり身フライ		△ 春巻き	のり巻きおにぎり、コンソメスープ(春雨・チンゲン菜) 水餃子	△ 五目煮	△ 豆腐の照り焼き
おやつ	牛乳・フルーツケーキ		お茶・ミルクもち	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	28 【誕生会】 ハンバーグ ほうれん草の和え物 みかん	29 鶏肉と大豆の五目煮 竹輪の磯辺揚げ バナナ	30 けんちん汁 青菜ともやしのナムル りんご	31 魚のタルタルソースかけ カラフルサラダ オレンジ	●食事と運動で便秘を防ぐ! 10月、過ごしやすい日が続く時期になりました。一方で、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自立神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。便秘になると、腹痛や食欲不振、肌荒れ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。	
3歳未満児追加食	きのこご飯、清汁(そうめん・玉葱) 卵焼き	△ 味噌汁(茄子・オクラ) 小田巻蒸し	△ 五目納豆	そばろご飯、清汁(小松菜・えのき) 串さし		
おやつ	牛乳・ショートケーキ	ミルク・おかし	牛乳・シリアルDEクッキー	ミルク・おかし		