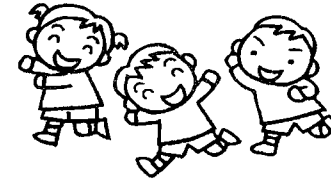




10月の献立表



令和2年10月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。 ※ 果物がぶどうの時は、喉に詰まらせる見聞がありますので、今しばらくは、他の果物に変えさせて頂きます。	★豆菜(まめな)サラダ 材料(4人分) 作り方 ・ゆで大豆 20g ①大豆はさっと茹でる。 ・小松菜 240g ②小松菜は塩茹でし、食べやすい大きさに切る。 ・人参 80g 人参は短冊切りにし、茹でる。 ・ツナ缶 80g ツナ缶は油をきっておく。 ・砂糖 4g ③砂糖・醤油・酢を合わせ、ドレッシングを作る。 ・醤油 16g ④③に①②を加えて和えたら出来上がり。 ・酢 8g		1 鮭のタルタルソースかけ 野菜ソテー なし △ 清汁(玉葱・もやし) 湯豆腐	2 雷豆腐 さつまいものグラッセ みかん のり巻きおにぎり コンソメスープ(チンゲン菜・ピーマン)、串さし	3 かき玉ラーメン わかめのみぞれ和え キウイフルーツ △ はんぺんの磯辺焼き
3歳未満児追加食				お茶・お月見団子	牛乳・おかし	
おやつ						
3歳以上児	5 親子汁 千切り野菜 なし	6 秋刀魚の蒲焼 拌参絲 バナナ	7 さつまいもの豚汁 海藻サラダ みかん	8 茄子のひき肉炒め きびなごの天ぷら りんご 豚ひき肉 葱・人参 茄子 生姜 椎茸	9 高野豆腐のラザニア カルシウムたっぷりお浸し オレンジ △ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) スクランブルエッグ	10 カルボナーラ風 二色香味付 バナナ △ 清汁(玉葱・もやし)
3歳未満児追加食	親子丼、煮豆のおとし揚げ	△ 清汁(ほうれん草・玉葱) 芋のオレンジ煮	△ 真珠蒸し	△ コンソメスープ(キャベツ・人参) 南瓜まんじゅう		
おやつ	ミルク・おかし	お茶・フルーツ白玉	ミルク・おかし	牛乳・モンブランケーキ	ミルク・おかし	
3歳以上児	12 おから入りオムレツ ひじきの炒め煮 オレンジ 卵 おから 人参 ピーマン トマト	13 鯖の味噌焼き カラフルサラダ バナナ △ 清汁(卵・にら) 春巻き	14 きつねうどん ハムともやしの炒め物 キウイフルーツ △ 空也蒸し	15 ミートボール スパゲティサラダ みかん △ 味噌汁(茄子・オクラ) 卵焼き	16 昆布と大豆の五目煮 浅漬け コーンポタージュ・りんご 鮭菜飯、さつまいもガレット	17 豆乳ポトフ 春雨の酢の物 ぶどう・(未)バナナ △ 千草焼き
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(キャベツ・大根) すり身フライ					
おやつ	お茶・ごま蒸しパン	ミルク・おかし	牛乳・ポケットサンド	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	19 巣ごもり卵 ラビットサラダ りんご ほうれん草 キャベツ 人参・コーン ベーコン 卵マヨネーズ	20【おたのしみランチ】 ・さつま揚げ・ポテトサラダ ・タンドリーチキン・ごま酢和え ・煮豆・メロン・なし △ 味噌汁(大根・セロリ)	21 ちゃんこ汁 鶏肉とわかめの酢の物 オレンジ おやつパーティー	22 きのこ芋のグラタン 野菜のごま和え なし △ コンソメスープ(卵・玉葱) 人参グラッセ	23 厚揚げの中華風 ジャーマンポテト バナナ ゆかりご飯、清汁(わかめ・麩) 二色漬け	24 あんかけちゃんぽん わかめときゅうりのしらす和え キウイフルーツ △ 赤魚の煮付け
3歳未満児追加食	△ 清汁(わかめ・玉葱) 茄子の味噌煮		△ れんこんお焼き			
おやつ	豆乳ココア・塩ミルククッキー	ミルク・おかし	りんごジュース・手作りおやつ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	26 卵のミートソースかけ 茹で野菜のごま和え オレンジ 豚肉・じゃが芋 人参・ピーマン 玉葱・竹の子 椎茸・生姜 パイン缶・ケチャップ	27 カレーシチュー 白和え なし	28【誕生会】 魚の竜田揚げ 和風もやしサラダ バナナ 栗ご飯、清汁(ほうれん草・人参) 卵豆腐	29 酢豚 いとこ煮 みかん	30 炒り鶏 ししゃものフライ りんご △ 清汁(オクラ・えのき) じゃが芋団子	31 野菜スパゲティ 南瓜の甘煮 キウイフルーツ △ 味噌汁(茄子・うす揚げ)
3歳未満児追加食	人参ご飯、味噌汁(豆腐・えのき) 里芋の甘煮	カレーライス、鉄火味噌		△ コンソメスープ(トマト・キャベツ) さつまいものお焼き		
おやつ	お茶・二色団子	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	