



# 平成30年 10月予定献立表



日曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量
			AM 未満児	PM 全園児		kcal
1月	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	ビスコ	麦茶 ココアホットケーキ	こめ さば ごぼう にんじん じゃがいも たまねぎ あさつき わかめ	未満児 511 以上児 600
2火	ミートスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ くだもの	煮込み類 コンソメスープ くだもの	クラッカー	牛乳 パンディング	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん だいこん きゅうり はくさい しめじ パナナ	未満児 511 以上児 603
3水	ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	おかゆ 豚肉と野菜煮 くだもの	野菜スティック	ヤクルト ムーンライト	こめ 豚こま肉 たまねぎ じゃがいも にんじん キャベツ スイートコーン ヨーグルト もも缶 バイン缶 キウイフルーツ	未満児 511 以上児 601
4木	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 温野菜 トマトスープ	パン粥 鶏肉と野菜煮 スープ	コーンフレーク	りんごジュース スティックパイ	ロールパン 鶏もも肉 プロックリー にんじん かぼちゃ たまねぎ はくさい 大豆水煮 きゅうり マカロニ	未満児 511 以上児 604
5金	ごはん メンチカツ 野菜の即席漬け 玉ねぎのみそ汁	おかゆ ひき肉と野菜煮 みそ汁	せんべい	野菜ジュース カステラ	こめ 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん わかめ あさつき	未満児 512 以上児 600
6土	運動会					
8月	体育の日					
9火	ふりかけごはん 高野豆腐のふわふわ煮 胡麻和え みそ汁	おかゆ 高野豆腐煮 みそ汁	サブレ	麦茶 ゼリーフライ	こめ ふりかけ 高野豆腐 しいたけ にんじん たまご みつば ほうれんそう はくさい だいこん しめじ ねぎ	未満児 510 以上児 600
10水	玉子とじうどん キャベツのなめたけ和え キャンディチーズ ゼリー	煮込み類 がんも煮 ゼリー	野菜スティック	ジョア ビスケット	ゆでうどん たまねぎ しいたけ たまご あさつき なたと 鶏こま肉 キャベツ もやし にんじん チーズ ゼリー	未満児 508 以上児 601
11木	栗ごはん とうがんのそぼろあんかけ みそ汁 くだもの	おかゆ とうがんのそぼろあん みそ汁 くだもの	小魚アーモンド	牛乳 甘乳	こめ くり とうがん にんじん 鶏ひき肉 豚こま肉 だいこん にんじん とうふ あぶらあげ はくさい オレンジ	未満児 511 以上児 605
12金	ジャムパン ポテトグラタン コーンスープ	パン粥 ふかしポテト スープ	野菜スティック	野菜ジュース ホームパイ	食パン にんじん たまねぎ エビ マッシュルーム じゃがいも スイートコーン	未満児 510 以上児 600
13土	ピザパン ポテトサラダ 牛乳			飲み物 おやつ		
15月	ごはん 生姜焼き ひじき煮 みそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 ひじき煮 みそ汁	ウエハース	白ぶどうジュース 動物ビスケット	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん ひじき あぶらあげ 大豆水煮 だいこん わかめ	未満児 510 以上児 604
16火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 一口がんも煮 すまし汁	おかゆ 煮魚 がんも煮 すまし汁	ブチダン	麦茶 アメリカンドッグ	こめ 鮭 キャベツ にんじん もやし がんも みずな とうふ	未満児 512 以上児 598
17水	食パン チキンときのこのトマト煮 ジャコサラダ コーンチャウダー	パン粥 鶏肉と野菜煮 スープ	ふかしさつま芋	牛乳 ハッピーターン	食パン 鶏こま肉 たまねぎ れんこん しめじ エリンギ キャベツ プロックリー しらす きゅうり スイートコーン じゃがいも	未満児 510 以上児 603
18木	味噌ラーメン わかめサラダ 杏仁豆腐	煮込み類 厚揚げ煮 ベビダン	バナナチップス	野菜ジュース もちもちチーズパン	中華めん 豚ひき肉 スイートコーン にんじん もやし あさつき わかめ カニ風味かまぼこ キャベツ 杏仁豆腐	未満児 509 以上児 601
19金	園外保育					
20土	ごはん からあげ 和え物 みそ汁			飲み物 おやつ		
22月	ごはん ハンバーグ もやしサラダ スープ	おかゆ ひき肉と野菜煮 スープ	せんべい	麦茶 お誕生メニュー	こめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん もやし ベーコン みずな	未満児 512 以上児 599
23火	カレーうどん 生揚げの煮物 くだもの	煮込み類 生揚げの煮物 くだもの	野菜チップス	野菜ジュース バームクーヘン	ゆでうどん 鶏こま肉 にんじん たまねぎ ねぎ なたと 生揚げ りんご	未満児 509 以上児 599
24水	ごはん アジフライ 切り干し大根煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 切り干し大根煮 みそ汁	ブリッツ	飲むヨーグルト かつぱえびせん	こめ アジ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ はくさい しめじ	未満児 508 以上児 603
25木	ロールパン マカロニ炒め サラダ キャンディチーズ スープ	パン粥 野菜とマカロニ煮 スープ	チーズかまぼこ	麦茶 おにぎり	ロールパン マカロニ たまねぎ にんじん ロースハム キャベツ えだまめ スイートコーン チーズ はくさい	未満児 510 以上児 603
26金	きのこごはん さつま揚げの煮物 おかか和え みそ汁	おかゆ さつま揚げ煮 みそ汁	野菜スティック	ヤクルト マドレーヌ	こめ しめじ えのき しいたけ にんじん さつま揚げ たけのこ こんにやく キャベツ だいこん はくさい ねぎ	未満児 509 以上児 600
27土	白身魚サンド スパゲティサラダ 牛乳			飲み物 おやつ		
29月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁 くだもの	おかゆ 豚肉と野菜煮 すまし汁 くだもの	クラッカー	野菜ジュース クッキー	こめ 豚こま肉 キャベツ にんじん きくらげ しいたけ ビーマン もやし あさつき ふ グレープフルーツ	未満児 511 以上児 599
30火	ごはん 肉じゃが あえもの みそ汁	おかゆ 肉じゃが みそ汁	魚肉ソーセージ	麦茶 蒸しパン	こめ 豚こま肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす はくさい きゅうり なめこ とうふ	未満児 510 以上児 600
31水	もやしラーメン 春巻き ゼリー	煮込み類 がんも煮 ゼリー	ウエハース	ジョア ビスケット	中華めん 豚ひき肉 もやし にんじん ねぎ なたと スイートコーン あさつき 春巻き ゼリー	未満児 512 以上児 605

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



10月は運動会や園外保育など、子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、たくさん給食を食べて風邪にも負けない身体を作りましょう。

### 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの感覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、強っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で飲みやすくなり、野菜によっては苦くなるなど、苦手な子どもで食べやすくなります。ぜひ試してみてください。

### 旬の食材

カボチャ、マツタケ、アズキ、さといも、10月、さかな、たまご、しいたけ

### ハロウィンって何?

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、秋の収穫を祝い悪魔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。