

12日(土) 運動会  
14日(月) 体育の日

18(金) HB  
22(火) 即休正産休  
25(金) 園外保育

# 令和元年 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 kcal	
				AM 未満児	PM 全園児			
2	月	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう みそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	ビスコ	麦茶 蒸しパン	こめ さば ごぼう にんじん じゃがいも わかめ たまねぎ	未満児 515 以上児 604	
3	火	ミートスパゲティ チーズサラダ くだもの	煮込み類 野菜煮 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 キャベツ チーズ ぶどう	未満児 513 以上児 607	
4	水	ポークカレー 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 フルーツヨーグルト	野菜スティック	ヤクルト クッキー	こめ 豚こま肉 たまねぎ じゃがいも にんじん キャベツ コーン缶 ヨーグルト もも缶 バイン缶 みかん缶	未満児 518 以上児 606	
5	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 トマトスープ	コーンフレーク	ゼリー	ロールパン 鶏もも肉 ブロッコリー にんじん かぼちゃ たまねぎ はくさい 大豆水煮 セロリ	未満児 510 以上児 606	
6	金	ごはん コロッケ 即席漬け 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 パームクレーン	こめ じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ あさつき	未満児 515 以上児 604	
7	土	運動会						
9	月	体育の日						
10	火	ごはん さんまのかば焼き 大根サラダ カブのみそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	サブレ	オレンジジュース おっとうじ	こめ さんま にんじん だいこん きゅうり かぶ わかめ	未満児 517 以上児 603	
11	水	けんちんうどん なめたけ和え キャンディチーズ セリー	煮込み類 野菜煮 セリー	ブロッコリー煮	ジョア ビスケット	うどん さといも 鶏こま肉 はくさい だいこん にんじん しいたけ あぶらあげ ねぎ キャベツ もやし チーズ セリー	未満児 513 以上児 602	
12	木	栗ごはん 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁 くだもの	おかゆ 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁 くだもの	アーモンド フィッシュ	牛乳 甘藷	こめ くり とうがん にんじん 鶏ひき肉 はくさい にんじん しめじ オレンジ	未満児 505 以上児 600	
13	金	ジャムパン ポテトグラタン コーンスープ	パン粥 ポテトのミルク煮 コーンスープ	ゼリー	麦茶 おにぎり	食パン いちごジャム にんじん たまねぎ しばえび マッシュルーム コーン缶	未満児 514 以上児 604	
14	土	ごはん 揚げ物 あえもの みそ汁			飲み物 おやつ			
16	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	野菜ジュース たまごパン	こめ 豚こま肉 たまねぎ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 だいこん わかめ	未満児 518 以上児 602	
17	火	園外保育						
18	水	クロワッサン チキンときのこのトマト煮 ジャコサラダ シチュー	パン粥 チキンのトマト煮 シチュー	ふかし芋	牛乳 薄皮パイ	クロワッサン 鶏もも肉 たまねぎ れんこん しめじ エリンギ キャベツ しらす きゅうり にんじん じゃがいも ベーコン	未満児 522 以上児 606	
19	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 一口がんと すまし汁	おかゆ 鮭と野菜煮 がんも煮 すまし汁	ブチダン	麦茶 アメリカンドッグ	こめ さけ キャベツ にんじん もやし がんも みずな とうふ	未満児 518 以上児 606	
20	金	みそラーメン わかめサラダ 杏仁豆腐	煮込み類 ヘビダン くだもの	バナナチップス	お昼メニュー	中華めん 豚ひき肉 コーン缶 にんじん もやし あさつき なるとう わかめ きゅうり キャベツ 杏仁豆腐 みかん缶	未満児 514 以上児 606	
21	土	たまごサンド スパゲティサラダ 牛乳			飲み物 おやつ			
23	月	ごはん 煮込みハンバーグ カニサラダ コンソメスープ	おかゆ ひき肉と野菜煮 コンソメスープ	ブリッツ	麦茶 ウインナーパイ	こめ 豚ひき肉 たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり カニかまぼこ みょうな ベーコン	未満児 515 以上児 603	
24	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	かみかみ型布	牛乳 カステラ	うどん 鶏もも肉 にんじん たまねぎ ねぎ なた 生揚げ りんご	未満児 514 以上児 605	
25	水	きのこごはん 高野豆腐煮 キャベツおかが和え みそ汁	おかゆ 高野豆腐と野菜煮 みそ汁	ふかしさつま芋	野菜ジュース かつえびせん	こめ しめじ えのき しいたけ にんじん 高野豆腐 ほうれん草 鶏こま肉 キャベツ はくさい だいこん ねぎ	未満児 515 以上児 601	
26	木	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	せんべい	飲むヨーグルト クッキー	こめ アジ 切り干し大根 にんじん 油揚げ はくさい しめじ	未満児 515 以上児 601	
27	金	ハムチーズサンド マカロニ炒め れんこんサラダ スープ	パン粥 マカロニと野菜煮 スープ	魚肉ソーセージ	麦茶 おにぎり	食パン ロールハム チーズ マカロニ たまねぎ にんじん れんこん きゅうり キャベツ ベーコン	未満児 517 以上児 607	
28	土	ごはん 焼き魚 和え物 みそ汁			飲み物 おやつ			
30	月	ごはん 照り焼きチキン かぼちゃ煮 みそ汁	おかゆ 鶏肉煮 かぼちゃ煮 みそ汁	チーズかまぼこ	野菜ジュース ビスケット	こめ 鶏もも肉 かぼちゃ はくさい にんじん しめじ ねぎ	未満児 515 以上児 604	
31	火	ごはん 八宝菜 中華和え 水餃子スープ	おかゆ 豚肉と野菜煮 スープ	野菜チップス	麦茶 かぼちゃケーキ	こめ 豚こま肉 はくさい たけのこ いか しばえび にんじん きくらげ もやし きゅうり きょうご たまねぎ あさつき	未満児 514 以上児 604	



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、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸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渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

※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。

