

10月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1木	とり肉のマスクドヤキ オクラスーフ ^{干草和え}	ももみ 卵 ほうかん草 オクラ 胡瓜 キャベツゴマ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
2金	変わり大葉等 オオスーフ ^{おしの香和}	ソーセージ 人参 ぶらもち ネギ 生薑 ぶつま草	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
3土	マーボー豆腐 キューサ	豚ミンチ 人参 ニラ 玉ネギ 椎茸 絞豆腐	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
5月	とろつくね汁 切干大根煮 ^{切干大根煮}	天ぷら とりミンチ 卵 白菜 生薑 春雨 南風	牛乳 果物	牛乳 手作りおかし
6火	筑前煮 玉ネギのみき汁 ^{ササミと胡瓜の煮物}	ツナ缶 ササミ かいり 人参 干ほう 胡瓜 玉ネギ 昆布	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット
7水	魚の磯辺あげ ^{ふの清汁} とり肉とぶつま草の炒め物	かしわ 人参 かん根 えのき ネギ ゴマ かつお	牛乳 パン	牛乳 せんべい
8木	カレー汁 ツナとキャベツのサラダ ^{ゆで卵}	ツナ缶 牛 人参 玉ネギ ビーズ 胡瓜 キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 手作りおかし
9金	豆腐のまりあげ ^{ポトフ マカロニサラダ}	豚ミンチ ハム ランチー 卵 人参 キャベツ 胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
10土	揚げ卵の春雨スーフ ^{ちくわの磯辺}	ぶき ちくわ 豚 人参 白菜 春雨 青のり	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット
13火	豚肉入りきんぴら 野菜スーフ ^{納豆和え}	ちくわ ベーコン 豚 人参 小松菜 玉ネギ キャベツ 干草	牛乳 果物	牛乳 手作りおかし
14水	魚のフライ ふのみき汁 ^{すのもの}	しらす 卵 人参 胡瓜 キャベツ かわめネギ	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
15木	和風スパゲティ コンスーフ ^{ブロッコリーサラダ}	ハム ベーコン 生クリーム 人参 ほうかん草 玉ネギ じゃがいも	牛乳 パン	牛乳 おかき
16金	愛情弁当の日	卵 かしわ じゃがいも ウィナー ほうかん草	牛乳 ビスケット	牛乳 手作りマフィン
17土	野菜うどん ぶつま草の天ぷら	かしわ 卵 人参 ネギ 玉ネギ キャベツ ぶつま草	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
19月	ハヤシチュー コールスロー ^{ゆで卵}	牛 卵 玉ネギ キャベツ コーン ビーズ じゃがいも	牛乳 果物	牛乳 手作りラスク
20火	五目煮豆 豆ののみき汁 ^{和風いり卵}	しらす 卵 人参 玉ネギ 干ほうかん草 かん根 こんにゃく	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
21水	魚のあんかけ 華風サラダ ^{納豆}	卵 ほうかん草 人参 椎茸 ネギ じゃがいも 生薑	牛乳 パン	牛乳 ビスケット
22木	とりレバーの甘辛煮 ^{カマボコ} ちくわの炒め物	カマボコ ちくわ 人参 玉ネギ 胡瓜 コーン 白菜 かん根	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
23金	お誕生会	合びき 人参 生薑 玉ネギ 胡瓜 えのき かわめ	牛乳 ビスケット	牛乳 ケーキ
24土	和風ちゃんぽん 干ほう磨あげ	カマボコ 豚 人参 干ほう 玉ネギ キャベツ じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
26月	栄養団子汁 ^{じゃがいも 干草}	かしわ ハム しょうまい スキムミルク 大根 じゃがいも 胡瓜	牛乳 果物	牛乳 手作りおかし
27火	すき焼き風煮 ^{なめのみき汁} ツナと	ツナ缶 牛 人参 中ネギ 胡瓜 レモン 糸こんにゃく	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット
28水	鯖のレモン煮 ^{かき卵汁} 納豆とサラダ	ハム 人参 レモン 生薑 ネギ 胡瓜 かわめ	牛乳 パン	牛乳 せんべい
29木	炒めビーフン ^{かわめスーフ} 煮豆	豚 卵 人参 玉ネギ ビーズ じゃがいも かわめ ゴマ	牛乳 ビスケット	牛乳 手作りおかし
30金	蓮根のバク ^{きのこ} マカロニスーフ ^{ゴマサラダ}	ベーコン 合びき 卵 人参 玉ネギ かん根 じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
31土	八宝菜 春巻	カマボコ 豚 人参 玉ネギ キャベツ 片栗粉	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット

食育目標

秋野菜や新鮮な
果物を多量に食べて
寒い冬に向けて
エネルギーを蓄えよう

～食育だより～

おやつの必要性!!

幼児にとっておやつの役割とは、3回の
食事だけでは補いきれない
「エネルギー、栄養素、水分の補給の場」です。
又、体や心を休めて精神的にリラックスしたり
お友達とコミュニケーションを図ったり出来る
「楽しい場」です。

