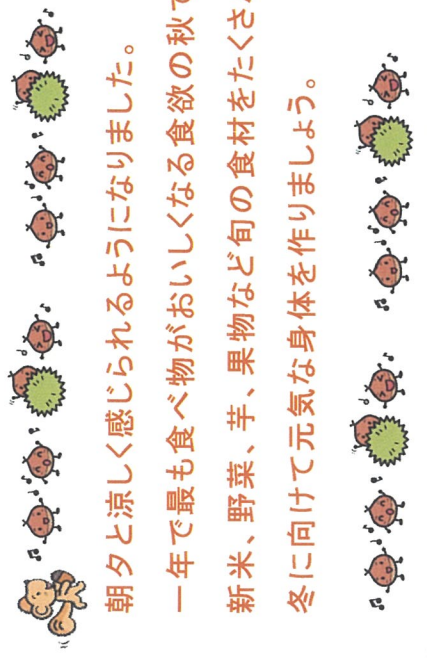


# 令和5年度 10月

# こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう  
 月間目標：箸やスプーンを正しく持つ。食器を持って食べる。

献立	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
献立	野菜炒め 鶏レバーの生姜煮 春雨スープ フルーツ	魚のカレー揚げ 青菜のソテー みそ汁 フルーツ	高野豆腐のマーボー わかめの炒り煮 中華スープ フルーツ	味噌ラーメン 酢の物 フルーツ	鶏さつま 青菜のおひたし けんちん汁 フルーツ
材料	豚肉、鶏レバー 玉ねぎ、キャバツ ピーマン、人参 もやし、春雨、しめじ ねぎ 豆腐ドーナツ・牛乳	魚の切り身、マカロニ 人参、キャバツ、卵 胡瓜、ローズハム 豆腐、わかめ、玉ねぎ ねぎ クラッカーサンド・牛乳	高野豆腐、豚ひき肉 ニラ、玉ねぎ、ねぎ わかめ、ちりめんじゃこ 人参、じゃが芋、しめじ ブルーチーズ ブルーチーズ	中華そば、もやし 玉ねぎ、豚ひき肉 人参、ねぎ、キャバツ 切干大根、胡瓜 わかめ、カニカマ どら焼き・牛乳	鶏ひき肉、さつま芋 人参、グリーンピース 青菜、もやし、豆腐 キャバツ、大根、ごぼう こんにゃく、玉ねぎ、ねぎ バナナマフィン・牛乳
献立		10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
献立		おにぎり2種類 唐揚げ・ポークピッツ ブロッコリー・ミニトマト フライドポテト フルーツ 鶏肉、ポークピッツ ブロッコリー ミニトマト、じゃが芋 ソーフル・枝豆・お茶	雑菜 焼魚 中華スープ フルーツ 魚の切り身、牛肉 緑豆春雨、こんにゃく 人参、ピーマン 玉ねぎ、しめじ、ねぎ えのき ホットケーキ・牛乳	きのこクリームスパゲティ ブロッコリー こふき芋 コンソメスープ フルーツ ベーコン、玉ねぎ 人参、しめじ、えのき ほうれん草、スパゲティ ブロッコリー、じゃが芋 麩のラスク・牛乳	和風ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリー ミニトマト すまし汁・フルーツ 鶏ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、卵、玉ねぎ キャバツ、青菜、コーン 人参、わかめ、もやし ねぎ、シイタケ、ブロッコリー ミルク餅・牛乳
献立		17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
献立	魚の煮付 干草和え そうめん入りすまし汁 フルーツ	ひき肉の春巻き ごま和え みそ汁 フルーツ	肉団子のカレー煮 ツナサラダ 中華スープ フルーツ	卵とじうどん はりはり漬け フルーツ	鶏肉のしモン和え 野菜のごまだれかけ みそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、キャバツ 人参、胡瓜、かまぼこ そうめん、玉ねぎ ねぎ	豚ひき肉、チーズ もやし、人参、キャバツ 青菜、じゃが芋、玉ねぎ わかめ、ねぎ シュガーラスク・牛乳	豚ひき肉、玉ねぎ 人参、ピーマン、ツナ ほうれん草、切干大根 豆腐、もやし 黒糖蒸しパン・牛乳	うどん、鶏肉、卵 玉ねぎ、人参、干し椎茸 ねぎ、切干大根 小松菜、キャバツ わかめのおにぎり・お茶	鶏肉、キャバツ、胡瓜 人参、ブロッコリー 豆腐、玉ねぎ、ねぎ オレンジゼリー・牛乳
献立		23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)
献立	きのこ入り豚の生姜焼き 茹で野菜 すまし汁 フルーツ	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	魚の味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	マカロニグラタン 香りとえ コンソメスープ フルーツ	野菜のうず味煮 金時煮豆 おひたし みそ汁 フルーツ
材料	豚肉、しめじ、玉ねぎ えのき、キャバツ 人参、胡瓜、麩、豆腐 ねぎ	鶏肉、じゃが芋、胡瓜 ローズハム、玉ねぎ 人参、切干大根 油揚げ、ねぎ シヤムサンド・牛乳	魚の切り身、ごぼう 人参、ブロッコリー 麩、えのき、ねぎ 玉ねぎ フライドポテト・牛乳	マカロニ、豚肉、南瓜 しめじ、玉ねぎ、人参 グリーンピース キャバツ、胡瓜 焼き芋・牛乳	鶏肉、じゃが芋、大根 人参、こんにゃく 青菜、キャバツ 玉ねぎ、油揚げ、豆腐 わかめ、ねぎ うどんかりんとう・牛乳
献立		30 (月)	31 (火)		
献立	魚のさつぱり蒸し 切干大根と ベーコンの炒め物 高野豆腐のみそ汁 フルーツ	ハロウィンカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参 しめじ、じゃが芋 南瓜、干しひじき、大豆 キャバツ、コーン パンブキンケーキ・シヨア		
材料	魚の切り身、切干大根 ブロッコリー、ベーコン もやし、ピーマン 人参、玉ねぎ、高野豆腐 青菜 スイートポテト・牛乳				



朝々と涼しく感じられるようになりました。  
 一年で最も食べ物がおいしくなる食欲の秋です。  
 新米、野菜、芋、果物など旬の食材をたくさん食べて、  
 冬に向けて元気な身体を作りましょう。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。  
 10日(火)は、クッキング(おにぎり2種類)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。