

令和4年10月おしょくじカレンダー

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
乳児	 10月の旬の食材 ごぼう さといも じゃがいも かぼちゃ チンゲン菜 にんじん きのご類 梨 柿 いちじく りんご 栗 サンマ イワシ カンパチ カツオ サケ					菓子
昼食	牛乳  麦茶  ミロ  ○ 幼児 △ 乳児					お弁当
おやつ						菓子
日	3	4 避難・消火訓練	5	6	7	8
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 れんこん入りつくね ほうれん草のごま和え 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 ナムル コーンソテー わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイのみそ焼き 青梗菜のツナソテー かぼちゃの含め煮 麩のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のごまだれ 五目きんぴら きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の洋風焼き きのごソテー フレンチサラダ コンソメスープ 	お弁当
おやつ	焼きおにぎり	いももち	牛乳寒天	チーズパンケーキ	焼きそば	菓子
日	10	11 絵本おやつ	12	13	14	15 幼児運動会
乳児						菓子
昼食	スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のもみじ焼き 青梗菜のおかか和え 大根サラダ わかめのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん ブロッコリーの磯和え にんじんの天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 厚揚げ炒め きゅうりとツナのサラダ オレンジ たまねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 タンドリーチキン 乾物サラダ 高野豆腐の含め煮 じゃがいもの味噌汁 	お弁当
おやつ						菓子
日	17	18	19	20	21 お誕生会	22
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉のチーズ焼き ごぼうサラダ にらともやしのソテー 揚げの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ポークケチャップ キャベツとコーンのサラダ キウイフルーツ コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 あじのかば焼き 切干大根のサラダ きりざい 豆腐のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉のマヨ炒め れんこんきんぴら ごまポテト えのきの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン クリームシチュー コールスロー オレンジ 	お弁当
おやつ	マカロニあべかわ	ラスク	レモンゼリー	五平餅	りんごケーキ	菓子
日	24	25	26	27	28	29
乳児	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 磯和え たまねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりご飯 鮭フライ ひじきの煮物 かぼちゃサラダ なめこの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉の照り焼き 和風ポイル野菜 大学いも とろろ昆布の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 しゅうまい 春雨サラダ キウイフルーツ 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦飯 ドライカレー キャベツサラダ オレンジ 	お弁当
おやつ	フルーツヨーグルト	ピザトースト	おいなりさん	菓子 パナナ キャンディチーズ	ココア揚げパン	菓子
日	31	ハロウィン				
乳児	菓子	10月は運動会やハロウィンなどイベントが盛りだくさんですね！ ハロウィンにちなんだかぼちゃは濃厚な甘みとしっとりとした食感が特徴です。かぼちゃには抗酸化作用を持つβカロテンやビタミン類など栄養が豊富に含まれています。 さらに今が旬で美味しい時期ですので、給食にも取り入れています♪				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ケチャップライス ハンバーグ ブロッコリーサラダ りんご コンソメスープ 					
おやつ	ハロウィンクッキー					
						 今月の絵本のおやつは「しろくまちゃんホットケーキ」からホットケーキを提供予定です

*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。