

令和4年10月おしょくじカレンダー

離乳食後期

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土			
日	 10月の旬の食材 ごぼう さといも ジャがいも 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					1			
乳児	牛乳  麦茶  ミロ 					菓子			
屋食	○ 幼児 △ 乳児					市販離乳食			
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			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 鶏肉のつくね煮 ほうれん草と人参の煮物 豆腐の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ粥またはそぼろ軟飯 野菜の旨煮(ほうれん草、にんじん、もやし) わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 カレイのほぐし煮 野菜の煮物(青梗菜、かぼちゃ) 鮭のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 チキンボール にんじんときゅうりの煮物 さつまいもの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 きのこ入りミートボール 野菜の甘煮(キャベツ、きゅうり、にんじん) コンソメスープ 	市販離乳食			
おやつ	お粥または軟飯	マッシュポテト	ヨーグルト	パン粥または食パン	焼きそばの柔らかか煮	菓子			
日	10	11	12	13	14	15 幼児運動会			
乳児	スポーツの日					菓子			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 鮭のほぐし煮 野菜の煮物(にんじん、青梗菜、大根) わかめのすまし汁 					<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 きつねうどん 野菜の甘煮(にんじん、ブロッコリー、キャベツ) 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物(ピーマン、きゅうり) オレンジ たまねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 鶏ひき肉の旨煮 きゅうりとにんじんの煮物 じゃがいもの味噌汁 	市販離乳食
おやつ	パン粥または食パン					味噌粥または軟飯	スイーツポテト	菓子 りんご	菓子
日	17	18 絵本おやつ	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			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 鶏ひき肉の煮物 野菜の甘煮 揚げの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 ミートボールと野菜のケチャップ煮 キウイフルーツ コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 納豆粥または納豆軟飯 あじのほぐし煮 にんじんときゅうりの旨煮 豆腐のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 豚ひき肉の旨煮 じゃがいもとにんじんの煮物 えのきの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 鶏ひき肉と野菜のミルク煮 オレンジ 	市販離乳食			
おやつ	マカロニの柔らかか煮	パン粥または食パン	みかんヨーグルト	お粥または軟飯	りんごパンケーキ	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			
屋食	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 ミートボールの煮物 野菜とマカロニの旨煮(ほうれん草、にんじん、きゅうり) たまねぎの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> わかめ粥またはわかめ軟飯 鮭のほぐし煮 ひじきと野菜の煮物(かぼちゃ、にんじん、きゅうり) なめこの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 チキンボール さつまいもと野菜の煮物とえのき とろろ昆布の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 ミートボールと野菜の煮物(ほうれん草、にんじん) キウイフルーツ 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 ひき肉と野菜のケチャップ煮 オレンジ 	市販離乳食			
おやつ	フルーツヨーグルト	パン粥または食パン	お粥または軟飯	菓子 パナナ キャンディチーズ	ロールパン	菓子			
日	31	ハロウィン							
乳児	 菓子								
屋食	<ul style="list-style-type: none"> お粥または軟飯 ミートボールとブロッコリーの煮物 りんご コンソメスープ 								
おやつ	菓子								
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>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！</p> <p>ハロウィンにちなんだかぼちゃは濃厚な甘みとと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。</p> <p>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♪</p> </div>									

*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。