

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	2	3	4	5	6	7
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 菓子
昼食	・ご飯 ・豚肉と茄子の味噌炒め ・かぼちゃの煮物 ・小松菜のごま和え ・コーンスープ	・ご飯 ・鶏肉の照り焼き ・五目和え ・里芋味噌田楽 ・青梗菜の味噌汁	・ご飯 ・さわらの香味かけ ・春雨のマヨサラダ ・金平ごぼう ・きのこ長葱のスープ	・ご飯 ・れんこんいりつくね ・ひじきの煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・玉ねぎと豆腐の味噌汁	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・ビーフン炒め ・きゅうりの中華和え ・とろろ昆布汁	お弁当
おやつ	牛乳 青のりもちもちパン	牛乳 五平餅	牛乳 ココアのうずまきパイ	牛乳 レモンマーガリンサンド	牛乳 スイートポテト	麦茶 菓子
日	9	10	11	12	13	14
乳児		牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	麦茶 菓子
昼食	スポーツの日	・ご飯 ・鶏肉のマーマレード焼き ・小松菜と揚げの炒め煮 ・オレンジ ・わかめスープ	・ご飯 ・ミートローフ ・きゅうりともやしのナムル ・きのこほうれん草のソテー ・麩の味噌汁	・さつまいもご飯 ・赤魚の煮つけ ・たたき風きゅうり ・はんぺんのマヨ醤油焼き ・ほうれん草のすまし汁	・ご飯 ・ポークケチャップ ・ポテトサラダ ・キャベツの磯和え ・えのき茸の味噌汁	お弁当
おやつ		牛乳 ソフトクッキー	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 にゅうめん	牛乳 レモネードゼリー	麦茶 菓子
日	16	17	18	19	20	21
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 菓子
昼食	・ご飯 ・豚肉のバーベキューソース焼き ・パスタのオーロラサラダ ・大豆の五目煮 ・茄子の味噌汁	・ナポリタン ・フライドポテト ・きゅうりとツナの和え物 ・コーンクリームスープ	・ロールパン ・マカロニグラタン(いちかくん) ・ブロッコリーの信田和え(せんかくん) ・バナナ ・コンソメスープ	・麦飯 ・ポークカレー ・もやしと竹輪の和え物 ・オレンジ	・ご飯 ・さわらのごま味噌焼き ・こふき芋 ・青梗菜のおかか和え ・切干大根の味噌汁	お弁当
おやつ	麦茶 いちごヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	牛乳 黒糖きな粉ケーキ	牛乳 チヂミ	ミロ お菓子 パナナ	麦茶 菓子
日	23	24	25	26	27	28
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	
昼食	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・乾物サラダ ・人参のおかか煮 ・麩のすまし汁	・ご飯 ・鶏のから揚げ ・マカロニサラダ ・オレンジ ・小松菜の味噌汁	・ご飯 ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・もやしのナムル ・キャベツの味噌汁	・ご飯 ・〇白身魚の揚げ煮 △ししゃもの揚げ煮 ・あおさ芋 ・オレンジ ・中華スープ	・ご飯 ・肉じゃが ・ごぼうサラダ ・きりざい ・なめこの味噌汁	運動会
おやつ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 マヨコーンパン	牛乳 マーマレードジャムサンド	
日	30	31	<p>10月6日は幼児さんでお芋堀に行きます。 おやつのスイートポテトは掘ってもらったさつまいもを使用する予定です♪</p> <p>～流山市の10月が旬の食材～ ・ねぎ・ほうれんそう・こかぶ・しゅんぎく・だいこん・さつまいも・さいも・キャベツ・ブロッコリー 旬の食材は安価で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。四季の変化も楽しみながら、ご家庭でも使用してみてください。</p> <p>○は乳児、△は幼児のメニューになります。</p>			
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト				
昼食	・ご飯 ・さわらのオニマヨ焼き ・白和え ・コーンソテー ・じゃが玉味噌汁	・ご飯 ・おぼけカレー ・かぼちゃサラダ ・バナナ				
おやつ	牛乳 ビビンバ風ご飯	牛乳 ハロウィンカップケーキ				

* 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。未食であった食べ物で、喫食可となった食べ物がある場合には、担任若しくは栄養士にお申し出ください。