

# 10月 おしょくじカレンダー 離乳食 完了

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉と茄子の味噌炒め</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・小松菜のごま和え</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・五目和え</li> <li>・里芋味噌田楽</li> <li>・青梗菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわらの香味かけ</li> <li>・春雨のマヨサラダ</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・きのこ長葱のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・れんこんいりつくね</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・玉ねぎの豆腐の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・ピーマン炒め</li> <li>・きゅうりの中華和え</li> <li>・とろろ昆布汁</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏のマーマレード焼き</li> <li>・小松菜と揚げの炒め煮</li> <li>・オレンジ</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミートローフ</li> <li>・きゅうりともやしのナムル</li> <li>・きのこほうれん草のソテー</li> <li>・麩の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつまいもご飯</li> <li>・赤魚の煮つけ</li> <li>・たたき風きゅうり</li> <li>・はんぺんのマヨ醤油焼き</li> <li>・ほうれん草のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ポークケチャップ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・キャベツの磯和え</li> <li>・えのき茸の味噌汁</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のバーベキューソース焼き</li> <li>・パスタのオーロラサラダ</li> <li>・大豆の五目煮</li> <li>・茄子の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナポリタン</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・きゅうりとツナの和え物</li> <li>・コーンクリームスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・マカロニグラタン(いちかくん)</li> <li>・ブロッコリーの信田和え(せんくん)</li> <li>・バナナ</li> <li>・ソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦飯</li> <li>・野菜と豚肉のケチャップ煮</li> <li>・もやしと竹輪の和え物</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわらのごま味噌焼き</li> <li>・こふき芋</li> <li>・青梗菜のおかか和え</li> <li>・切干大根の味噌汁</li> </ul>	お弁当
おやつ	牛乳 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・乾物サラダ</li> <li>・人参のおかか煮</li> <li>・麩のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の照り焼き</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・小松菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・キャベツの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚の煮つけ</li> <li>・あおさ芋</li> <li>・オレンジ</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・きりざい</li> <li>・なめこの味噌汁</li> </ul>	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・さといも・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>			
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわらのオニマヨ焼き</li> <li>・白和え</li> <li>・コーンソテー</li> <li>・じゃが玉味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・野菜と豚肉のケチャップ煮</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・バナナ</li> </ul>				
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。

