

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	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	・粥または軟飯 ・茄子の豚そぼろあん ・かぼちゃの甘煮 ・コーンスープ	・粥または軟飯 ・チキンボール ・里芋の煮物 ・青梗菜の味噌汁	・粥または軟飯 ・さわらの煮つけ ・野菜のやわらか煮 ・きのこ長ねぎのスープ	・粥または軟飯 ・つくねの軟らか煮 ・ブロッコリーのおかか煮 ・玉ねぎと豆腐の味噌汁	・粥または軟飯 ・豆腐と野菜のそぼろあん ・ビーフン煮 ・とろろ昆布汁	お弁当
おやつ	蒸しパン	味噌粥または軟飯	菓子	パン粥または食パン	ふかし芋(さつまいも)	麦茶 菓子
日	9	10	11	12	13	4
乳児		菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	麦茶 菓子
昼食	スポーツの日	・粥または軟飯 ・野菜の鶏そぼろあん ・オレンジ ・わかめのスープ	・粥または軟飯 ・やわらかミートローフ ・野菜のやわらか煮 ・麩の味噌汁	・粥または軟飯 ・赤魚の煮つけ ・はんぺんときゅうりの煮物 ・ほうれん草のすまし汁	・粥または軟飯 ・ミートボールのケチャップ煮 ・こふき芋 ・えのき茸の味噌汁	お弁当
おやつ		菓子	たぬき粥または軟飯	にゅうめん	レモネードゼリー	麦茶 菓子
日	16	17	18	19	20	21
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	麦茶 菓子
昼食	・粥または軟飯 ・ミートボール ・パスタの柔らか煮 ・茄子の味噌汁	・ナポリタンのやわらか煮 ・ほくほくじゃが芋 ・きゅうりとツナの煮物 ・コーンクリームスープ	・パン粥またはロールパン ・野菜とマカロニの鶏そぼろ煮 ・バナナ ・コンソメスープ	・粥または軟飯 ・豚ひき肉の野菜ケチャップ煮 ・オレンジ	・粥または軟飯 ・さわらの味噌煮 ・じゃが芋のおかか煮 ・切干大根の味噌汁	お弁当
おやつ	いちごヨーグルト	食パンのミルク煮	黒糖きな粉ケーキ	菓子	お菓子 パナナ	麦茶 菓子
日	23	24	25	26	27	28
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	
昼食	・粥または軟飯 ・ミートボール ・軟らか野菜のおかか煮 ・麩のすまし汁	・粥または軟飯 ・マカロニと鶏そぼろの煮物 ・オレンジ ・小松菜の味噌汁	・粥または軟飯 ・やわらかハンバーグ ・切干大根の煮物 ・キャベツの味噌汁	・粥または軟飯 ・白身魚の煮つけ ・オレンジ ・中華スープ	・粥または軟飯 ・じゃが芋の豚そぼろあん ・野菜の軟らか煮 ・なめこの味噌汁	運動会
おやつ	おかか粥または軟飯	ホットケーキ	カルピスゼリー	マヨコーンパン	パン粥または食パン	
日	30	31	<p>10月6日は幼児さんでお芋堀に行きます。 おやつのスィ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	菓子	ヨーグルト				
昼食	・粥または軟飯 ・さわらの煮つけ ・豆腐と野菜の煮物 ・じゃが玉味噌汁	・粥または軟飯 ・チキンボール ・蒸し南瓜 ・バナナ				
おやつ	ビビンバ風粥または軟飯	蒸しパン				

* 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。○は乳児のみ△は幼児のみのメニューです。

