

# 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		1	2	3	4	5
乳児		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>さわらの香味かけ</li> <li>春雨マヨサラダ</li> <li>金平ごぼう</li> <li>なめこの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ポークケチャップ</li> <li>かぼちゃとさつま芋のメープルサラダ</li> <li>和風ポイル野菜</li> <li>わかめと麩のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のマーメイド焼き</li> <li>野菜炒め</li> <li>たたききゅうり風</li> <li>じゃがたまの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>和風ハンバーグ</li> <li>パスタサラダ</li> <li>きのこのおかか煮</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	運動会
おやつ		牛乳 ミルクもち(きな粉・ココア)	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 チヂミ	牛乳 ミニピザ	
日	7	8	9	10	11	12
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>豚肉のハーベキューソースかけ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>人参のしりしり風</li> <li>大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめご飯</li> <li>赤魚の煮つけ</li> <li>切干大根の棒棒鶏風サラダ</li> <li>青のりポテト</li> <li>ほうれん草と麩のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>五目と和え</li> <li>里芋の含め煮</li> <li>小松菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦飯</li> <li>ひき肉の肉じゃが風</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ケチャップチキン</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>青菜ともやしのオイスターソース炒め</li> <li>人参とキャベツの味噌汁</li> </ul>	お弁当
おやつ	牛乳 五平餅	牛乳 ホットケーキ	ミロ パナナ 菓子	牛乳 そうめん	麦茶 いちごヨーグルト	
日	14	15	16	17	18	19
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>さつまいもご飯</li> <li>タラのあんかけ</li> <li>ひじきと枝豆のサラダ</li> <li>五目きんぴら</li> <li>豆腐の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉ときのこの味噌マヨ炒め</li> <li>かぼちゃの煮物</li> <li>小松菜のごま和え</li> <li>とろろ昆布汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>チキングラタン</li> <li>花野菜の和え物</li> <li>オレンジ</li> <li>ミネストローネスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>棒餃子</li> <li>のりマヨサラダ</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>きのこ長葱のスープ</li> </ul>	お弁当
おやつ		牛乳 りんごゼリー	牛乳 レモンケーキ(お誕生日おやつ)	牛乳 ビビンバ風ご飯	牛乳 醤油ラーメン	麦茶 菓子
日	21	22	23	24	25	26
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>豚肉の生姜焼き</li> <li>乾物サラダ</li> <li>マカロニソテー</li> <li>さつまいもの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>タラのオニマヨ焼き</li> <li>白和え</li> <li>きのこほうれん草のソテー</li> <li>麩のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦飯</li> <li>豚肉のじゃが芋のケチャップ煮</li> <li>もやしの和え物</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>蓮根入りつくね</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> <li>中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のコンフレーク焼き</li> <li>ビーフン炒め</li> <li>きゅうりとトマトの中華和え</li> <li>野菜スープ</li> </ul>	お弁当
おやつ	牛乳 スノーボール	牛乳 マヨコーンパン	牛乳 野菜ケーキ	牛乳 青のりおにぎり	牛乳 スイートポテト	麦茶 菓子
日	28	29	30	31	<p>10月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とそのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。(日にちは前後することもありますので、ご了承ください。)</p> <p>今月の流山市メニューでは「さつまいも」を使用する予定です！提供予定のスイートポテトは、実は日本生まれなんですよ🍠</p> <p>「さつまいも」には、ビタミンcをはじめとした多様なビタミンやミネラルが含まれています。食物繊維も多く含まれているので老廃物の排出にも効果があります。</p>	
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>大根とツナのサラダ</li> <li>きりざい</li> <li>キャベツの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉と高野豆腐の煮物</li> <li>ブロッコリーのチーズ焼き</li> <li>キャベツとコーンのフレンチサラダ</li> <li>小松菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若菜ご飯</li> <li>さわらのごまみそ焼き</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>麩と長葱の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ミートローフ</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>野菜炒め</li> <li>コーンクリームスープ</li> </ul>		
おやつ	牛乳 ナポリタン	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ハロウィンケーキ		

\*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。