

# 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	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。)		1	2	3	4	
乳児			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>・肉団子の甘酢あん</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・のりマヨサラダ(マヨドレ・醤油・海苔)</li> <li>・なめこの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さわらのオニマヨ焼き</li> <li>・卵の花</li> <li>・五目とえ(醤油・砂糖)</li> <li>・麩と玉ねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉のポテト焼き</li> <li>・キャベツのオイスター炒め</li> <li>・ひじきと枝豆のサラダ(醤油・酢・砂糖・ごま油)</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	運動会	
おやつ			牛乳 黒糖きな粉ケーキ	牛乳 ビビンバ風ご飯	牛乳 ドロップクッキー		
日	6	7	8	9	10	11	
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>・ポークケチャップ</li> <li>・ジャーマンポテト風</li> <li>・ナムル(醤油・酢・砂糖・ごま油)</li> <li>・切干大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カレイの味噌マヨ焼き</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・ごま和え(醤油・砂糖・すりごま)</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐の松風焼き</li> <li>・オーロラサラダ(マヨドレ・トマトケチャップ)</li> <li>・キウイフルーツ</li> <li>・もやしの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・高野豆腐の含め煮</li> <li>・大根サラダ(醤油・酢・砂糖)</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>★豚肉とじゃが芋のチーズ焼き(つかさくん)</li> <li>・ニラともやしのソテー</li> <li>・春雨マヨサラダ(マヨドレ)</li> <li>・青菜の味噌汁</li> </ul>	お弁当	
おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ		牛乳 ツナチーズ大根もち	牛乳 ショートブレッド	牛乳 青のりもちもちパン	牛乳 ★ぶどうゼリー(ひなちゃん)	
日	13	14	15	16	17	18	
乳児	スポーツの日		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>・赤魚の煮付け</li> <li>・チャプチェ風</li> <li>・わかめと大根のツナサラダ(マヨドレ・醤油・すりごま)</li> <li>・じゃが玉味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦飯</li> <li>・根菜カレー</li> <li>・おからナゲット</li> <li>・もやしの酢味噌和え(味噌・醤油・砂糖・酢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉のごま味噌焼き</li> <li>・さつま芋のバターミルク煮</li> <li>・小松菜の鮭そぼろ和え(醤油・鮭)</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>★棒餃子(りんちゃん)</li> <li>・マカロニソテー</li> <li>・豆苗ともやしの中華サラダ(醤油・砂糖・酢・オイスターソース・ごま油・いりごま)</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	お弁当
おやつ			牛乳 ためきおにぎり	牛乳 レモンマーガリンサンド	麦茶 ★フルーツヨーグルト(せんくくん)	牛乳 ホットケーキ	
日	20	21	22	23	24	25	
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>・炒り豆腐</li> <li>・大学かぼちゃ</li> <li>・キャベツのごまマヨサラダ(マヨドレ・醤油・すりごま)</li> <li>・わかめの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・タラの揚げ煮</li> <li>・肉味噌もやし</li> <li>・乾物サラダ(醤油・酢・砂糖・ごま油)</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・蓮根入りつくね</li> <li>・大根の含め煮</li> <li>・豆苗とツナのポン酢和え(ポン酢・炒りごま)</li> <li>・えのきの味噌汁</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>・こふき芋</li> <li>・磯和え(醤油・砂糖・海苔)</li> <li>・とろろ昆布汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・春雨の炒め物</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え(醤油・かつお節)</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>	お弁当	
おやつ	牛乳 ★塩ラーメン(いちかくん)		牛乳 マーマレード蒸しパン	牛乳 ライスコロッケ	牛乳 ミルクもち(きな粉・ココア)	牛乳 バナナマフィン	
日	27	28	29	30	31		
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>・豚バラ大根</li> <li>★茄子のカレーチーズ焼き(るかちゃん)</li> <li>・和風ボイル野菜(醤油・かつお節)</li> <li>・切干大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス</li> <li>・高野豆腐のごまあんかけ</li> <li>・マカロニサラダ(マヨドレ)</li> <li>・押麦スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉のコーンフレーク焼き</li> <li>・野菜ソテー</li> <li>・切干大根の棒棒鶏風サラダ(醤油・砂糖・酢・ごま油・すりごま)</li> <li>・オニオンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ブリの照り焼き</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・あおさいも(塩・青海苔)</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめご飯</li> <li>・かぼちゃコロッケ</li> <li>・花野菜サラダ(マヨドレ・サラダ油・塩こしょう)</li> <li>・オレンジ</li> <li>・コーンクリームスープ</li> </ul>		
おやつ	牛乳 お好みマカロニ		牛乳 ジャムサンド	牛乳 スイートポテト	牛乳 五平餅	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。