

10月 おしょくじカレンダー

ナーサリールームつばさ

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
乳児	紅葉が美しく 秋風を感じる季節 お散歩中に どんぐりや落ち葉を拾ったりと子どもたちは 自然とのふれ合いを楽しんでいます さつま芋やかぼちゃなど 食の爽りも楽しめますが 季節の変わり目は体調を壊しやすいので 栄養のバランスを考えて旬の食材をメニューに取り入れて 元気にがんばりましょう		牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食			・ご飯 ・チキンハンバーグ ・いんげんとコーンのソテー ・かぼちゃの含め煮 ・コンソメスープ	・ご飯 ・鶏肉のタンドリー風 ・マセドアンサラダ ・人参のおかか煮 ・小松菜の味噌汁	・ご飯 ・ツナじゃが ・はるさめソテー ・花野菜サラダ ・きのこ長葱のスープ	・和風スパゲティ ・えのきとわかめのスープ
おやつ			牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 お好みマカロニ	麦茶 マーメイドジャムサンド
日	6	7	8	9	10	11
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	・麦飯 ・チキンカレー ・切り干し大根のサラダ ・中華きゅうり	・ご飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・ブロッコリーキャベツの磯和え ・オレンジ ・わかめスープ	・ご飯 ・酢鶏 ・マカロニサラダ ・ひきわり納豆 ・茄子の味噌汁	・ご飯 ・赤魚の煮つけ ・切干大根の棒棒鶏風サラダ ・のり塩ポテト ・玉ねぎと豆腐の味噌汁	・ご飯 ・鶏のからあげ ・大根とさつま揚げの煮物 ・キャベツのフレンチサラダ ・ほうれん草のすまし汁	・鶏肉うどん ・オレンジ
おやつ	牛乳 レモネードゼリー	牛乳 若菜おにぎり	牛乳 ブルベリージャムサンド	牛乳 きつねうどん	牛乳 チュモツパ	麦茶 おかかおにぎり
日	13	14	15	16	17	18
乳児	スポーツの日		牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
昼食			・ご飯 ・ビビンバ風ご飯 ・ごまポテト ・オレンジ ・キャベツの味噌汁	・ご飯 ・花シュウマイ ・南瓜ブロッコリーのサラダ ・ひきわり納豆 ・玉ねぎの味噌汁	・ご飯 ・カレイのごま味噌焼き ・里芋の煮物 ・コーンといんげんのサラダ ・きのこのすまし汁	・クリームスパゲティ ・野菜スープ
おやつ			牛乳 きな粉マーガリンサンド	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 あんまん風蒸しパン	麦茶 いちごジャムサンド
日	20	21	22	23	24	25
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト
昼食	・ご飯 ・炒り豆腐 ・野菜炒め(かつお節) ・マセドアンサラダ ・青梗菜の味噌汁	・ご飯 ・白身魚のフライ ・さつま芋の甘煮 ・春雨サラダ ・麩のすまし汁	・ご飯 ・鶏しそつくね ・高野豆腐の含め煮 ・じゃが芋とピーマンの和え物 ・小松菜の味噌汁	・ご飯 ・豚肉のオニオンソテー ・もやしと竹輪の五色和え ・オレンジ ・なすの味噌汁	・ ・鶏そぼろ丼 ・切干大根の煮物 ・フルーツマヨサラダ ・なめこの味噌汁	・温そうめん ・バナナ
おやつ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 五平餅	牛乳 レモンクリームサンド	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 スイートポテト	麦茶 味噌おにぎり
日	27	28	29	30	31	
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	
昼食	・麦飯 ・チキンハヤシライス ・ナムル ・グレープフルーツ	・ご飯 ・鶏肉と高野豆腐の煮物 ・五目和え ・野菜サラダ ・わかめと麩の澄まし汁	・茶飯 ・スコップコロッケ ・にらともやしのソテー ・オレンジ ・大根の味噌汁	・ご飯 ・スコープコロッケ ・きんぴらごぼう ・春雨サラダ ・豆腐のすまし汁	・ご飯 ・照り焼きチキン ・ひじきの炒め煮 ・かぼちゃサラダ ・コーンクリームスープ	
おやつ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 ごま味噌おにぎり	麦茶 フルーチェイチゴ	牛乳 ふかし芋	牛乳 ゆかりおにぎり	

* 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。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。