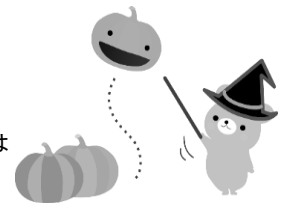


10月 おしょくじカレンダー

吉川つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	* 日暮れの時間がだんだん早くなります。太陽のリズムに合わせ、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。					1
乳児	* 麦茶は温めて飲んででも体を冷やします。お家では、番茶やほうじ茶に切り替えるのも良いでしょう。					麦茶 ヨーグルト
昼食	* 休日は親子で楽しく入浴タイム。秋の夜長、湯船にゆっくり浸かり体の中まで温めましょう。					・味噌うどん ・オレンジ
おやつ	※10月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とのお子さんが☆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。)					麦茶 ココアマーガリンサンド
曜日	3	4	5	6	7	8
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	・麦飯 ・ポークハヤシ ・キャベツの磯和え ・オレンジ ・野菜スープ	・ご飯 ・鶏肉と里芋の揚げ煮 ・五目と和え ・納豆 ・青梗菜の味噌汁	★五目ご飯(ちあきさん・らいしさん) ・白身魚の磯部フライ ・春雨のマヨネーズサラダ ・オレンジ ・豆腐のすまし汁	・ご飯 ・茄子とチーズの豚肉巻き・甘辛味 ・ひじきの煮物 ・ツナともやしの和え物 ・青菜のスープ	全園児お弁当のご協力をよろしくお願い致します。	
おやつ	牛乳 蒸かしさつま芋	牛乳 ココアボンデ	牛乳 きな粉マーガリンサンド	牛乳 ○おにぎり △いなりずし	牛乳 わにパン	麦茶 若菜おにぎり
日	10	11	12	13	14	15
乳児	スポーツの日		麦茶 ヨーグルト	牛乳 パナナ	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
おやつ	牛乳 肉蒸しパン		牛乳 にゅうめん～奈良県	牛乳 若菜おにぎり	牛乳 リングドーナツ	麦茶 マーメイドジャムサンド
日	17	18	19	20	21	22
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食	・ご飯 ★豚肉のオニオンソテー(りんたろうさん) ・マカロニサラダ ・大豆の五目煮 ・茄子の味噌汁	・ご飯 ・クロケット～フランス ・肉入り野菜炒め ・人参の甘煮 ・わかめとそうめんの味噌汁	・人参ご飯 ・きのこチキンのクリーム煮 ・ナムル ・オレンジ ・キャベツのスープ	・ご飯 ・鮭のコーンマヨネーズ焼き ・里芋の五目煮 ・青梗菜のおかか和え ・玉ねぎと豆腐の味噌汁	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・ピーマン炒め ・ごまポテト ・とろろ昆布汁	・クリームスパゲティ ・野菜スープ
おやつ	フルーツポンチ(りんごジュース)	牛乳 フランスパンラスク	牛乳 さつま芋モンブラン	牛乳 アメリカドック	牛乳 ビビンバ風ご飯	麦茶 味噌おにぎり
日	24	25	26	27	28	29
乳児	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パナナ	麦茶 ヨーグルト
昼食	・ご飯 ・肉じゃが ・乾物サラダ ・○納豆 △きりざい ・キャベツの味噌汁	・ご飯 ・ミートボールの酢豚風煮 ・れんこんのきんぴら ・オレンジ ・なめこの味噌汁	・ご飯 ・○カレーのフライ△ししゃもフライ ・キャベツの磯和え ・ごまかボチャ ・麩のすまし汁	・麦飯 ★ポークカレー(しゅうやさん) ・春雨の酢の物 ★りんご(ゆいさん) ・コンソメスープ	・ご飯 ★鶏のからあげ(のぞむさん) ・和風ボイル野菜 ・マカロニソテー ・じゃが芋と揚げの味噌汁	・きつねうどん ・パナナ
おやつ	牛乳 ねじねじナポリタン	牛乳 大学芋	牛乳 サモサ	牛乳 ○菓子 △中華ごま団子	牛乳 小倉ホットケーキ	麦茶 いちごジャムサンド
日	31	ハロウィン🎃				
乳児	牛乳 菓子	<p>※今月の世界の料理はフランスです。 コロケ/クロケットの発祥国はフランスというのが定説。クロケット(仏: croquette)とは、小さな丸い揚げ物料理のことです。 野菜やお肉、魚といった具材を細かく刻み、ベシヤメルソースなどと混ぜたら円盤状や俵型などに形成し衣を付けて揚げます。クロケットが日本に伝わった当時は乳製品を加工する技術がなかったため、代わりにじゃがいもを使ったコロケが開発されたといわれています ※郷土料理は奈良県のにゅうめんです。にゅうめんは、素麺とは異なり、温かいだし汁で食べる料理です。</p>				
おやつ	牛乳 クッキー🍪					
昼食	・おばけご飯🍚 ・照り焼きチキン ・かぼちゃサラダ ・ひじきの五目煮 ・ウィンナースープ					



* 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△は幼児のみの献立になっております。