

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		1	2	3	4	5	
乳児		牛乳 菓子	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		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ハンバーグ ・いんげんとコーンのソテー ・南瓜とブロッコリーのサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・さわらの香味かけ ・はるさめソテー ・花野菜サラダ ・きのこ長葱のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏のからあげ ・大根とさつま揚げの煮物 ・パスタのオーロラサラダ ・ほうれん草のすまし汁 	全園児お弁当のご協力をよろしくお願い致します。	<ul style="list-style-type: none"> ・和風スパゲティ ・えのきとわかめのスープ 	
おやつ		麦茶 おにぎり(焼き鳥味)	牛乳 お好みマカロニ	牛乳 レモンマーガリンサンド	牛乳 黒ゴマ&チーズマフィン	麦茶 マーメイドジャムサンド	
日	7	8	9	10	11	12	
乳児	郷土料理～奈良県	牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・炒り豆腐 ・野菜炒め(かつお節) ・春雨のマヨネーズサラダ ・青梗菜の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・ブロッコリーとキャベツの磯和え ・オレンジ ・わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりご飯 ・真珠蒸し ・ひじきと枝豆のサラダ ・南瓜の甘煮 ・麩のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ポークハヤシ ・もやしと竹輪の和え物 ・グレープフルーツ ・コンソメスープ 	
おやつ	牛乳 にゅう麺～奈良県	麦茶 チュモツパ	牛乳 ポンデケージョ	牛乳 シナモンロール	牛乳 紅芋ちんすこう	麦茶 おかかおにぎり	
日	14	15	16	17	18	19	
乳児		牛乳 コーンフレーク	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	
昼食	スポーツの日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ポークチャップ ・ひじきの煮物 ・キャベツのフレンチサラダ ・さつま芋の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・メンチカツ ・五目豆 ・ポテトサラダ ・茄子の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏めし ・カレーのごま味噌焼き ・里芋の煮物 ・コーンと人参のサラダ ・きのこのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・麻婆豆腐 ・ビーフン炒め ・きゅうりの中華和え ・とろろ昆布汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・温そうめん ・バナナ 	
おやつ		牛乳 ピラフ	牛乳 あんまん風蒸しパン	麦茶 五平餅	牛乳 ☆シュークリーム(りくとさん)	麦茶 いちごジャムサンド	
日	21	22	23	24	25	26	
乳児	世界の料理～ハワイ	牛乳 コーンフレーク	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	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・塩肉じゃが ・切干大根とツナのサラダ ・納豆 ・キャベツの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏つくね ・じゃが芋とピーマンのソテー ・ブロッコリーのカレーマヨサラダ ・小松菜の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・〇ホキ甘辛焼き△ししゃも甘辛焼き ・さつま芋の甘煮 ・春雨サラダ ・麩のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦飯 ・☆チキンカレー(なかやましゅうやさん・りんたろうさん) ・☆トマトとブロッコリーのサラダ(ふうまさん) ・〇バナナ△りんご ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の洋風焼き ・切干大根の煮物 ・フルーツサラダ ・なめこの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームスパゲティ ・野菜スープ
おやつ	牛乳 ハワイアンスコーン	牛乳 おかかチャーハン	牛乳 ごぼうクラッカー	牛乳 レモネードゼリー	牛乳 スイートポテト	麦茶 味噌おにぎり	
日	28	29	30	31	<p>* 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。 ※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。) * 郷土料理は、7日奈良県のにゅう麺です。にゅうめんとは、素麺を温かいダシで食べる料理で、全国的に知られてはいますが奈良県が発祥の郷土料理です。</p>		
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			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白身魚のオニマヨ焼き ・きんぴらごぼう ・コブサラダ(選べる2種ドレッシング) ・豆腐のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鶏肉と高野豆腐の煮物 ・マカロニソテー ・オレンジ ・大根の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・茶飯 ・ポテトコロッケ ・野菜炒め ・キャロットラペ ・わかめと麩のすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・コーンクリームスープ 			
おやつ	牛乳 味噌ラーメン	牛乳 ラスク	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 ☆ フルーツカップケーキ(やまもとしゅうやさん・れいかさん)			

* 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。