

平成 30 年



10 月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3 歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	月	麦ごはん さんまの蒲焼風 もやしのカレードRESSING 納豆 小松菜と麩の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ハバロア	
2	火	パン おからのキッシュ グリーンサラダ~フレンチドRESSING~ コンソメスープ バナナ	パン粥 おから煮 野菜煮 スープ フルーツ	せんべい 豆乳	おにぎり お茶	
3	水	麦ごはん なすのケチャップ煮 ポテトサラダ キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 マッシュポテト 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	ピザトースト お茶	
4	木	カレー 大根のごま酢和え 豆腐とニラの味噌汁 巨峰	粥 豆腐煮 根菜煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
5	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 きゅうりの塩昆布和え わかめともやしのスープ バナナ	粥 煮鶏 じゃがいも煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
6	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 バナナ	粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	ビスケット お茶	
8	月	体 育 の 日				
9	火	麦ごはん さけマヨ ボイルブロッコリー コンソメスープ オレンジ	粥 煮魚 ボイルブロッコリー スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ふかしいも お茶	
10	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 ほうれん草としいたけの味噌汁 バナナ	粥 煮鶏 ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	フルーチェ	
11	木	天津飯 もやしのナムル 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
12	金	マーボーうどん ごぼうサラダ ミニトマト バナナ	煮込みうどん 根菜煮 フルーツ	ブルー 豆乳	ジャムパン 牛乳	
13	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 バナナ	粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
15	月	麦ごはん 魚の洋風焼き ミモザサラダ レタススープ オレンジ	粥 煮魚 キャベツのお浸し スープ フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ミニゼリー	
16	火	お 誕 生 日 メ ニ ュ ー ★青菜飯 油淋鶏 千キャベツ 辣白菜 いら玉スープ みかん★			ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
17	水	麦ごはん 筑前煮 マカロニサラダ 味付け海苔 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 根菜煮 マカロニ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	シリアル入り手作りのヨーグルト	
18	木	牛そぼろ丼 もやしときゅうりの酢味噌和え 長ネギとしめじの味噌汁 パイナップル	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
19	金	麦ごはん 焼肉 ポテトサラダ 豆腐のカレースープ バナナ	粥 豆腐煮 マッシュポテト スープ フルーツ	ビスケット 豆乳	焼きビーフン お茶	
20	土	保 育 参 観				
22	月	けんちんうどん 煮卵 ほうれん草のフレーク和え チーズ キウイ	煮込みうどん かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し チーズ フルーツ	ブルー 豆乳	おにぎり お茶	
23	火	麦ごはん 煮魚 コールスローサラダ 大根と麩の味噌汁 バナナ	粥 煮魚 キャベツのお浸し 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 豆乳	
24	水	麦ごはん 擬製豆腐 ほうれん草のおかか和え もやしと人参の味噌汁 オレンジ	粥 鶏ひき煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	きなごマカロニ お茶	
25	木	きのこカレー ナムル風煮浸し 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	粥 かぼちゃ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
26	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ クイックサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 バナナ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	ポップコーン お茶	
27	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 バナナ	粥 ミニゼリー フルーツ	飲み物	せんべい お茶	
29	月	麦ごはん さばのみそ煮 ハムサラダ 納豆 チンゲン菜のすまし汁 みかん	粥 煮魚 キャベツのお浸し ひきわり納豆 すまし汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	フルーツゼリー	
30	火	パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーのごま和え わかめとしいたけのスープ バナナ	パン粥 マッシュポテト ブロッコリーのお浸し スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	たぬきうどん	
31	水	麦ごはん レバーの唐揚げ スパゲッティサラダ 小松菜ともやしの味噌汁 みかん	粥 レバーペースト 野菜煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	フチケーキ 牛乳	

食育便り



10月10日は目の愛護デー



近頃は、大人も子どもも、テレビやスマートフォン、パソコンなど、目を駆使することが増えています。姿勢や明るさに注意し、疲れたら目を休ませるようにしましょう。食事面では、目に良い働きをするビタミン類を摂るようにしましょう。

ビタミンA・・・目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れる・目の乾燥に関与しています。

(鶏・豚・牛肉などのレバー、うなぎに多く含まれます)

ビタミンB群・・・目の筋肉の疲れを和らげたり、目の神経の機能に関与します。(豚肉やチーズ、納豆に多く含まれます)

ビタミンC・・・目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。(ブロッコリー、ピーマン、キウイ、莓などに多く含まれます)

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります