



10月献立表



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	火	麦ごはん さんまのかば焼き風 ほうれん草の塩昆布和え キャベツとしめじの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 フルーツ	チーズ 豆乳	さつまいも蒸しパン お茶
2	水	麦ごはん 焼肉 マカロニソテー なら玉スープ オレンジ	粥 かぼちゃ煮 マカロニ煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	パパロア
3	木	ハッシュドビーフ カレー風味のカリフラワー 豆腐となすの味噌汁 巨峰	粥 野菜煮 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	せんべい ビスケット 豆乳
4	金	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのさっぱり漬け パナナ	煮込みうどん 野菜煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
5	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	ビスケット お茶
7	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き みかんときゅうりの和え物 納豆 貝だくさんの味噌汁 梨	粥 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット
8	火	ミートソーススパゲッティ フライドポテト チーズ わかめともやしのスープ パナナ	煮込みうどん チーズ フルーツ	ブルー 豆乳	スティックパン 牛乳
9	水	麦ごはん ポークビーンズ ほうれん草のフレーク和え キャベツと麩の味噌汁 柿	粥 根菜煮 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	焼きビーフン お茶
10	木	きのこカレー かにかまサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 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
11	金	麦ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 小松菜と生揚げの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 人参煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン お茶
12	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
14	月	体 育 の 日			
15	火	麦ごはん 煮魚 オーロラサラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 根菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
16	水	麦ごはん 肉じゃが 五目納豆 チーズ 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	粥 野菜煮 ひきわり納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	揚げパン 牛乳
17	木	牛そぼろ丼 大根サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	粥 根菜煮 野菜煮 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
18	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 小松菜の煮浸し 白菜とにんじんの味噌汁 柿	粥 煮魚 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	ブルー 豆乳	フルーツ入り手作りヨー グルト
19	土	おにぎり さつま汁 ミニゼリー	粥 野菜煮 フルーツ		
21	月	麦ごはん さば味噌煮 スパゲッティサラダ 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 豆腐煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ
22	火	即 位 礼 正 殿 の 儀			
23	水	野菜たっぷりうどん はんぺん揚げ 煮豆 パナナ	煮込みうどん 煮豆 フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	ジャムパン 豆乳
24	木	お 誕 生 日 メ ニ ュ ー ★芋ごはん うずら卵のミートローフ ポテトチップサラダ チーズ キャベツスープ みかん★		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ 紅茶
25	金	カレーライス ミモザサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 野菜煮 キャベツのお浸し 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	土	おにぎり ウィンナー たくあん お茶 パナナ	粥 野菜煮 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
28	月	麦ごはん さけマヨ ポイルブロッコリー 味付け海苔 もやしとにんじんの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 ポイルブロッコリー 味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨー グルト
29	火	パン マカロニグラタン ピーナツ和え ポテトスープ パナナ	パン粥 マカロニ煮 ほうれん草のお 浸し スープ フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	いなりすし お茶
30	水	麦ごはん レバーの唐揚げ さつまいも甘煮 ミントマト わかめとえのきの味噌汁 りんご	粥 レバーペースト さつまいも 味噌汁 フルーツ	せんべい 豆乳	ホットケーキ 牛乳
31	木	マーボー丼 味噌マヨ和え 白菜と油揚げの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



さんまのかば焼き風

さんまは、秋にとれる代表的な青魚で、形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字が当てられています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンB2、ビタミンDが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA、IPAが多く含まれています。DHAには、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています。



【材料（3～5歳児1人分）】

さんま（3枚におろしたもの） 40g
塩 0.14g
酒 0.8g
片栗粉 3g

【作り方】

★みりん 0.7g
★砂糖 2.6g
★しょうゆ 2g
★水 7.7g

①さんまに塩・酒を振り、片栗粉で唐揚げにする。
②★の調味料を合わせ、煮立たせる。
③揚げたさんまを、②にくぐらせる。