

令和2年



## 10月献立表



大津保育園

| 日  | 曜 | 献立名                                                       | 離乳食（8か月～）                    | 3歳未満児<br>おやつ   | 全児午後おやつ             |             |
|----|---|-----------------------------------------------------------|------------------------------|----------------|---------------------|-------------|
| 1  | 木 | きのこカレー 味噌マヨ和え 豆腐とにらの味噌汁 巨峰                                | 粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁<br>フルーツ      | チーズ 鉄ミルク       | カステラ 牛乳             |             |
| 2  | 金 | 麦ごはん 豚カツ 干キャベツ きゅうりの塩昆布和え<br>長ねぎとえのきの味噌汁 オレンジ             | 粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ        | せんべい 鉄ミルク      | ミニゼリー<br>ウエハース 牛乳   |             |
| 3  | 土 | わかめおにぎり ウインナー チーズ お茶 パナナ                                  | 粥 チーズ フルーツ                   | 飲み物            | ビスケット 牛乳            |             |
| 5  | 月 | ツナトマトスパゲティ ウインナー チーズ きゅうりの漬物<br>わかめともやしのスープ 巨峰            | 煮込みうどん フルーツ                  | 小魚 鉄ミルク        | スティックパン 牛乳          |             |
| 6  | 火 | 麦ごはん さんまの蒲焼き風 さつまのオレンジ煮 ほうれん草と麩の味噌汁<br>梨                  | 粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁<br>フルーツ      | ミニゼリー 鉄ミルク     | フルーチェ               |             |
| 7  | 水 | 麦ごはん ジャー جان豆腐 ナムル風煮びたし レタススープ パナナ                        | 粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ        | ビスケット 鉄ミルク     | コーンフレーク 牛乳          |             |
| 8  | 木 | ハヤシライス スパゲティサラダ わかめとなめこの味噌汁 オレンジ                          | 粥 煮魚 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ         | ブルーン 豆乳        | せんべい ビスケット<br>ミロミルク |             |
| 9  | 金 | 麦ごはん ハンバーグ コールスローサラダ もやしとねぎの味噌汁 パナナ                       | 粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁<br>フルーツ      | せんべい 鉄ミルク      | ミニパン 牛乳             |             |
| 10 | 土 | 運 動 会                                                     |                              |                |                     |             |
| 12 | 月 | 麦ごはん さけマヨ おからの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 りんご                         | 粥 煮魚 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ         | ミニゼリー 鉄ミルク     | 麩のラスク焼き お茶          |             |
| 13 | 火 | パン スクラブルエッグ ウインナー チーズ ミニトマト<br>玉ねぎと人参のスープ パナナ             | パン粥 チーズ かぼちゃ煮<br>味噌汁 フルーツ    | ビスケット 豆乳       | おにぎり お茶             |             |
| 14 | 水 | 麦ごはん レバーの唐揚げ ポテトチップサラダ 長ねぎと生揚げの味噌汁<br>オレンジ                | 粥 レバーペースト<br>じゃがいも煮 味噌汁 フルーツ | 小魚 チーズ         | ミニゼリー ブルーン<br>お茶    |             |
| 15 | 木 | マーボー丼 もやしのナムル かきたま汁 りんご                                   | 粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ        | チーズ 鉄ミルク       | せんべい ビスケット<br>ミロミルク |             |
| 16 | 金 | 麦ごはん 焼肉 フレーク和え 納豆 玉ねぎとしいたけの味噌汁 パナナ                        | 粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮<br>味噌汁 フルーツ  | ブルーン 鉄ミルク      | アメリカンドッグ 牛乳         |             |
| 17 | 土 | タマゴサンド チーズ 牛乳 ブルーン                                        | パン粥 チーズ フルーツ                 | 飲み物            | せんべい お茶             |             |
| 19 | 月 | 焼きうどん 煮豆 チーズ りんご                                          | 煮込みうどん フルーツ                  | せんべい 鉄ミルク      | ジャムパン 牛乳            |             |
| 20 | 火 | 麦ごはん 赤魚の煮魚 ほうれん草の塩昆布和え もやしと長ねぎの味噌汁<br>パナナ                 | 粥 煮魚 ほうれん草煮<br>味噌汁 フルーツ      | かみかみ昆布<br>鉄ミルク | プチケーキ チーズ<br>牛乳     |             |
| 21 | 水 | 麦ごはん チャプチェ ごぼうサラダ わかめとえのきの味噌汁 パナナ                         | 粥 大豆煮 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ        | ブルーン 豆乳        | ふかし芋 お茶             |             |
| 22 | 木 | 天津飯 ピーナツ和え 豆腐の中華スープ りんご                                   | 粥 豆腐煮 ほうれん草煮<br>味噌汁 フルーツ     | ビスケット 鉄ミルク     | せんべい ビスケット<br>ミロミルク |             |
| 23 | 金 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとわかめの甘酢和え かぼちゃの味噌汁<br>パナナ                  | 粥 大豆煮 キャベツ煮<br>味噌汁 フルーツ      | 小魚 鉄ミルク        | さつまいも蒸しパン<br>牛乳     |             |
| 24 | 土 | ハムチーズサンド ミニゼリー 牛乳 パナナ                                     | パン粥 チーズ フルーツ                 | 飲み物            | ビスケット お茶            |             |
| 26 | 月 | 麦ごはん サバの味噌煮 みかんときゅうりの和え物<br>じゃがいもと油揚げの味噌汁 りんご             | 粥 煮魚 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ         | チーズ 鉄ミルク       | ハバロア                |             |
| 27 | 火 | 麦ごはん スパニッシュオムレツ 五目納豆 豆腐ともやしの味噌汁                           | 粥 ひきわり納豆 野菜煮<br>味噌汁 フルーツ     | ビスケット 鉄ミルク     | お好み焼き お茶            |             |
| 28 | 水 | お 誕 生 日 メ ニ ュ ー<br>★芋ごはん きのことソースハンバーグ ミモザサラダ コンソメスープ りんご★ |                              |                | ヨーグルトレーズン<br>鉄ミルク   | ロールケーキ カルピス |
| 29 | 木 | カレー クイックサラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ                              | 粥 豆腐煮 野菜煮 味噌汁<br>フルーツ        | ミニゼリー 鉄ミルク     | せんべい ビスケット<br>ミロミルク |             |
| 30 | 金 | パン 鶏の洋風煮込み さつまサラダ かぼちゃの豆乳スープ パナナ                          | パン粥 さつまいも煮 野菜煮<br>フルーツ       | ブルーン 豆乳        | いなりすし お茶            |             |
| 31 | 土 | フレンチトースト チーズ 牛乳 パナナ                                       | パン粥 チーズ フルーツ                 | 飲み物            | せんべい お茶             |             |

## 食育便り



## かぼちゃの豆乳スープ

冬に食べるイメージが強いかぼちゃですが、収穫自体は7～9月の夏～初秋に行われていますが、収穫したてのかぼちゃは甘みが弱く2～3か月寝かせることにより甘みが増しおいしくなると言われています。かぼちゃは、緑黄色野菜でありベータカロテンがとても豊富です。ベータカロテンは体の中でビタミンAとして働くだけでなく抗酸化作用による疲労回復効果や免疫力を強化する効果が期待されています。



【材料（3～5歳児1人分）】

【作り方】

- |      |      |       |      |                                |
|------|------|-------|------|--------------------------------|
| 顆粒だし | 0.3g | たまねぎ  | 8.4g | ①玉ねぎは千切り、ほうれん草、かぼちゃは一口大に切る     |
| 豆乳   | 27g  | ほうれん草 | 11g  | ②お湯に玉ねぎ、かぼちゃをいれる               |
| みそ   | 4.7g | かぼちゃ  | 34g  | ③かぼちゃがやわらかくなってきたらほうれん草、豆乳を加える。 |
| 水    | 32g  |       |      | ④野菜に火が通ったらみそを加えて調味する。          |