

# 10月の献立表

みどりの丘保育所

平成30年度

日	曜	献立名		おやつ		主な材料
		昼食	3未10時	3時		
1	月	ごはん 豚肉のうま煮 磯部あえ オレンジ	ジョア 煮干し	スキム 黒ごまトースト	豚肉 高野豆腐 人参 じゃが芋 小松菜 キャベツ もやし 海苔	
2	火	中華丼 ナムル りんご	飲み物 星したべよ	杏仁豆腐	麦 豚肉 人参 もやし 白菜 ひじき 切干大根 小松菜 椎茸	
3	水	パン クリームシチュー ごぼうサラダ バナナ	牛乳 白い風船	(3上・煮干し) 菜飯おにぎり	鶏肉 じゃが芋 ごぼう ツナ 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー	
4	木	ごはん 鶏のカレーマヨ焼き 野菜の味噌あえ すまし汁 オレンジ	牛乳 芋かりんとう	フルーツポンチ (3上・チーズ)	鶏肉 カレー粉 マドレ 人参 キャベツ 豆腐 わかめ えのきたけ ねぎ 小松菜	
5	金	わかめごはん 酢の物 小芋のそぼろ煮 月見ゼリー	牛乳 ビスケット	スキム ずんだ団子	豚ミンチ 里芋 南瓜 厚揚げ こんにゃく 人参 キャベツ	
6	土	運動会(持ち帰り給食)			(パン 飲み物 ゼリー お菓子)	
8	月	体育の日				
9	火	ごはん 鯖の生姜煮 オレンジ 酢味噌あえ のっぺい汁	豆乳 ビスコ	バナナフルーチェ	鯖 おから わかめ キャベツ 小松菜 人参 竹輪 油あげ	
10	水	五目あんかけラーメン ブルーン なめたけ和え	牛乳 あたりめ ウエハース	洋風おにぎり	豚肉、なると、キャベツ もやし ほうれん草 大根 人参 小松菜	
11	木	雑穀ごはん 南瓜の甘煮 ブロッコリー 手作りチキンボールの味噌スープ バナナ	牛乳 丸ぼうろ	スキム ツナ蒸しパン	鶏肉 生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 もやし 南瓜	
12	金	ごはん チーズハンバーグ オレンジ りんごポテトサラダ コンソメスープ	ジョア バナナチップス	ミルクプリン	合ミンチ 豆腐 チーズ 玉ねぎ 人参 りんご レーズン 小松菜	
13	土	炊き込みごはん 味噌汁 チーズ バナナ	飲み物	豆乳飲料 パン	鶏肉 しめじ 人参 ごぼう 油あげ グリーンピース 蕪	
15	月	豚丼 小松菜のごまあえ レバー煮 オレンジ	牛乳 ビスケット	おしるこ	麦 豚肉 人参 白菜 もやし 鶏レバー 大根 糸こんにゃく 小松菜	
16	火	ごはん 魚のフライ しらす納豆あえ ミノトマト 冬瓜のすまし汁 ブルーン	牛乳 きな粉せんべい	スキム たこやき	白身魚 ごぼう 納豆 しらす干し 卵 ひじき 冬瓜 しめじ 大根	
17	水	カレーうどん 人参サラダ バナナ	牛乳 昆布 たまごボーロ	梅ちりおにぎり (3上・チーズ)	豚肉 油揚げ 人参 ねぎ ツナ 小松菜 キャベツ 大根	
18	木	ごはん 鶏のバーベキューソースかけ スチームサラダ 豆腐スープ ゼリー	牛乳 シガーフライ	スキム フレンチトースト	鶏肉 玉ねぎ ウインナー 人参 豆腐 パセリ もやし 南瓜 しめじ	
19	金	ごはん 肉じゃが きのこあえ グレープフルーツ	豆乳 あられ	スキム フランクフルト	牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく じゃが芋 もやし えのきたけ しめじ 小松菜	

日	曜	献立名		おやつ		主な材料
		昼食	3未10時	3時		
20	土	クリームスープパ チーズ バナナ 牛乳	飲み物	わかめおにぎり	鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	
22	月	あんかけごはん チーズ 梅肉あえ りんご	豆乳バナナ 野菜かりんとう	スキム 葡萄のカップケーキ	豚肉 人参 白菜 たまねぎ 大豆 大根 小松菜 キャベツ	
23	火	遠足(弁当日)	飲み物(全員) 星たべよ(全員)	ミロ 手作りドーナツ	小麦粉 バター 卵 砂糖 黒ごま	
24	水	麦ごはん れんこんのつくね焼き ミノトマト かみかみサラダ すまし汁 ブルーン	牛乳 ウエハース	スキム マブルクッキー	鶏肉 れんこん 卵 ひじき 玉ねぎ エリンギ えのきたけ しめじ ねぎ	
25	木	ごはん 焼肉風野菜炒め バナナ 高野豆腐の含め煮 切干大根の味噌汁	ジョア 煮干し	抹茶スキム フライドポテト	豚肉 キャベツ もやし ビーマン 切干大根 椎茸 わかめ 高野豆腐	
26	金	カラフルごはん エビフライ ゼリー レモンサラダ クリームスープ	牛乳 ビスコ	ココア ヨーグルトケーキ	ベーコン コーン 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ わかめ パセリ	
27	土	他人丼 すまし汁 チーズ バナナ	飲むヨーグルト	豆乳飲料 パン	豚肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ 蕪 油あげ	
29	月	カレーライス イタリアンサラダ バナナ	牛乳 あたりめ 白い風船	スキム マカロニきなこ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 水菜 粉チーズ パイン 大根	
30	火	ごはん 鮭のバター味噌焼き れんこんサラダ みぞれスープ みかん	牛乳 シガーフライ	ココア ポップコーン	鮭 マドレ 人参 コーン 竹輪 れんこん 人参 ごぼう 大根	
31	水	オムライス ブロッコリー 南瓜スープ パンプキンパバロア	豆乳 バナナチップス	スキム おいもドーナツ	鶏肉 卵 マッシュルーム 人参 牛乳 マーガリン しめじ さつま芋	

都合により給食内容を変更することがあります。

延長保育のおやつは、月～土曜まで市販の菓子です。

## 10月の予定

2日 運動会予行練習

5日 お月見献立

6日 運動会

9日 給食委員会

16日 保育参加(試食ばら2)

23日 遠足(弁当日)

24日 保育参加(試食さくら)

26日 誕生会

31日 ハロウィン献立・おいもドーナツクッキング(ひまわり)

がついている献立は、ひまわり組がリクエストした献立です

裏面に給食だよりがあります

## 10月の給食目標

3未 スプーン(箸)を使い

自分で食べるようにしましょう

3上 箸を正しく持って

こぼさないように食べましょう

