令和 2年度 こんだてひょう

10月

年間目標　『正しい生活リズムを身につけて楽しく食事をしよう』

10月の目標　『箸やスプーンを正しく持つ 食器を持って食べる』

献立	食欲の秋がやってきました！ きのこやさつま芋などの秋の味覚を メニューに取り入れました。			1（木） 五目うどん じゃが芋と人参の煮物 フルーツ	2（金） 魚のみそ煮 ごま和え すまし汁 フルーツ
材料				うどん、鶏肉、玉ねぎ 人参、干し椎茸 かまぼこ、ねぎ、卵 じゃが芋	魚の切り身、キャベツ 人参、もやし、青菜 玉ねぎ、わかめ、えのき ねぎ
おやつ				ミルク餅・牛乳	ホットケーキ・牛乳
	5（月）	6（火）	7（水）	8（木）	9（金）
献立	磯辺揚げ 梅肉和え みそ汁 フルーツ	擬製豆腐 千草和え すまし汁 フルーツ	おにぎり・和風ハンバーグ トマト・胡瓜 フライドポテト コーンソテー フルーツ	きのこクリームスパゲティ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ	魚のカレー揚げ サラダ すまし汁 フルーツ
材料	黒ちくわ、南瓜 キャベツ、胡瓜、人参 玉ねぎ、さつま芋、豆腐 ねぎ	鶏ひき肉、豆腐、卵 人参、干し椎茸、ひじき グリンピース、キャベツ ちくわ、しめじ、玉ねぎ わかめ、ねぎ	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ トマト、胡瓜、じゃが芋 いんげん、人参、コーン	スパゲティ、ベーコン 玉ねぎ、人参、しめじ えのき、エリンギ、青菜 ブロッコリー、じゃが芋	魚の切り身、ブロッコリー 人参、キャベツ みかん缶、胡瓜、玉ねぎ 豆腐、ねぎ
おやつ	麩のラスク・牛乳	お好み焼き・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	コーンご飯のおにぎり・お茶	シュガートースト・牛乳
	12（月）	13（火）	14（水）	15（木）	16（金）
献立	野菜炒め 鶏レバーの生姜煮 スープ フルーツ	栄養金平 おかか和え すまし汁 フルーツ	魚の照り焼き 青菜と油揚げの炒め煮 金時煮豆 みそ汁 フルーツ	ゆかりご飯 鶏の唐揚げ・ブロッコリー フライドポテト・人参甘煮 ウインナー フルーツ	切り干し大根の炒め物 即席漬け 白菜スープ フルーツ
材料	豚肉、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参、もやし 鶏レバー、えのき、ねぎ	鶏肉、大豆、人参 ごぼう、じゃが芋 こんにゃく、三度豆 キャベツ、玉ねぎ、麩 ねぎ	魚の切り身、青菜、白菜 人参、油揚げ、金時豆 玉ねぎ、南瓜、ねぎ	鶏肉、ブロッコリー じゃが芋、人参 ウインナー	牛肉、切り干し大根 人参、ピーマン キャベツ、胡瓜、玉ねぎ 白菜
おやつ	フライドポテト・牛乳	ジャムサンド・牛乳	バナナマフィン・牛乳	オレンジゼリー・ジョア	スイートポテトプチ・牛乳
	19（月）	20（火）	21（水）	22（木）	23（金）
献立	すき焼き風煮 キャベツとりんごのサラダ みそ汁 フルーツ	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	ひき肉の春巻き 香り和え みそ汁 フルーツ	きのこカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ	魚の煮付 おひたし 枝豆 そうめん汁 フルーツ
材料	牛肉、玉ねぎ、白菜 人参、しらたき、焼豆腐 青菜、キャベツ、りんご 麩、ねぎ	鶏肉、じゃが芋、胡瓜 人参、コーン、玉ねぎ キャベツ	豚ひき肉、春雨、もやし 人参、春巻の皮 キャベツ、胡瓜、玉ねぎ もやし、わかめ、ねぎ	豚肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋、しめじ エリンギ、大豆、ひじき 胡瓜、コーン	魚の切り身、キャベツ 枝豆、人参、胡瓜 ちくわ、玉ねぎ そうめん、ねぎ
おやつ	クッキー・牛乳	ドーナツ・牛乳	ふかし芋・牛乳	ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ・りんごｼﾞｭｰｽ	蒸しパン・牛乳
	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）	30（金）
献立	雑菜 焼き魚 中華スープ フルーツ	野菜の薄味煮 ごま和え すまし汁 フルーツ	肉団子のカレーソース わかめの炒り煮 みそ汁 フルーツ	みそラーメン 酢の物 フルーツ	マカロニグラタン 香り和え コンソメスープ フルーツ
材料	魚の切り身、牛肉、春雨 人参、ピーマン、玉ねぎ 筍、しめじ、ねぎ わかめ	鶏肉、大根、人参 こんにゃく、油揚げ キャベツ、青菜、豆腐 わかめ、ねぎ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、わかめ ちりめんじゃこ、豆腐 ねぎ	中華麺、豚ひき肉、人参 玉ねぎ、キャベツ もやし、ねぎ、胡瓜 わかめ	鶏肉、玉ねぎ、人参 マカロニ、しめじ ブロッコリー、キャベツ じゃが芋
おやつ	マカロニのあべかわ・牛乳	スコーン・牛乳	ポップコーン・牛乳	焼き芋・牛乳	カスタードパン・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
7日（水）は、クッキング（おにぎり）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をよろしくお願いします。

みずほ保育園