

2019
年度

10月の献立表

年間目標

食事のマナーを
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
正しく持ち食べる。

10月の献立表		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
献立	材料	牛肉のしぐれ煮 酢の物 すまし汁 フルーツ	魚の照り焼き 野菜と油揚げの炒め煮 みそ汁 フルーツ	サバ缶の炊き込みご飯 高野豆腐のふわりわ煮 即席漬 すまし汁 フルーツ	ポテトグラタン 三度豆と人参の甘煮 コンソメスープ フルーツ
材料	材料	牛肉、人参、ごぼう 糸こんにゃく、キャベツ 胡瓜、玉ねぎ、わかめ ねぎ 抹茶ミルク餅・牛乳	魚の切り身、油揚げ 人参、青菜、白菜 玉ねぎ、じゃが芋、ねぎ オレンジゼリー・牛乳	サバ缶、ごぼう、人参 えのき、水菜、鶏肉 高野豆腐、干し椎茸、卵 胡瓜、玉ねぎ、わかめ しめじ マカロニのあべかわ・牛乳	ベーコン、玉ねぎ、人参 しめじ、じゃが芋 三度豆、キャベツ 干し椎茸 ハムとチーズのホットケーキ 牛乳
献立	材料	栄養金平 おかか和え みそ汁 フルーツ	チキンカレー ドレッシングサラダ フルーツ	手作りふりかけのおにぎり 鶏の唐揚げ・ミニトマト フライドポテト ブロッコリー・人参の煮物 フルーツ	すぎ焼風煮 キャベツとりんごのサラダ みそ汁 フルーツ
材料	材料	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 えのき、麩 フライドポテト・牛乳	鶏肉、人参、玉ねぎ じゃが芋、キャベツ 胡瓜、コーン缶 クラッカー・サンド・カルピス	鮭、小松菜、ごま、鶏肉 ちりめんじゃこ じゃが芋、ブロッコリー ミニトマト、人参 麩のラスク・牛乳	牛肉、玉ねぎ、白菜 人参、焼き豆腐、青菜 糸こんにゃく、キャベツ りんご、わかめ、ねぎ ツナサンド・牛乳
献立	材料	焼魚 野菜炒め 中華スープ フルーツ	タンダーリーチキン ポテトサラダ トマト みそ汁 フルーツ	魚の煮付け 金時煮豆 干草和え すまし汁 フルーツ	スパゲティミートソース コンソメスープ フルーツ
材料	材料	魚の切り身、豚肉 玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参、豆腐 もやし、ニラ ピザトースト・牛乳	鶏肉、トマト、じゃが芋 人参、胡瓜、ハム 玉ねぎ、青菜 ドーナツ・牛乳	魚の切り身、金時豆 キャベツ、人参、胡瓜 ちくわ、玉ねぎ、油揚げ じゃが芋、しめじ スイートポテト・牛乳	合い挽き肉、玉ねぎ 人参、トマト缶 じゃが芋、パセリ スパゲティ さつま芋ご飯のおにぎり お茶
献立	材料	和風ハンバーグ しょうゆフレンチ 切り干し大根スープ フルーツ	魚のみそマヨ焼き マカロニソテー みそ汁 フルーツ	サンドイッチ チーズ・ブロッコリー フライドポテト 野菜スープ フルーツ	野菜のうす味煮 鶏レバーの生姜煮 おひたし すまし汁 フルーツ
材料	材料	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ キャベツ、人参 ピーマン、切り干し大根 焼きのり 蒸しパン・牛乳	魚の切り身、マカロニ 玉ねぎ、ピーマン、人参 ベーコン、キャベツ えのき シュガーラスク・牛乳	サンドパン、卵、ツナ缶 胡瓜、じゃが芋、チーズ 生クリーム、フルーツ缶 梅ジャム、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、キャベツ ブルーベリー・りんごジュース	鶏肉、里芋、大根、人参 こんにゃく、鶏レバー 豆腐、玉ねぎ、ワカメ ねぎ ポップコーン・牛乳
献立	材料	肉団子のカレー煮 ワカメの炒り煮 中華スープ フルーツ	魚の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 フルーツ	みそラーメン 切り干し大根の和え物 フルーツ	
材料	材料	鶏ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、わかめ ちりめんじゃこ、しめじ キャベツ、ねぎ お好み焼き・牛乳	魚の切り身、南瓜 さつま芋、人参、胡瓜 油揚げ、玉ねぎ、もやし ハロウィンクッキー・牛乳	中華麺、豚ひき肉 玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、切り干し大根 焼き芋・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。

10日(木)は、クッキング(手作りふりかけのおにぎり)をします。らいおん・きりん・ばんだぐみさんは、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

