富田保育園

１０月の献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	日	休　日					
2	月	ちくわ納豆　回鍋肉　　わかめ汁	豚肉　ちくわ　納豆　キャベツ　ピーマン 椎茸　人参　トマト　豆腐　わかめ　ねぎ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
3	火	卵のお好み焼き　もやしツナ和え 大根汁	豚肉　キャベツ　もやし　ツナ缶　トマト 大根　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 スノーボールクッキー	牛乳 スノーボールクッキー
4	水	ジャーマンポテト　ブロッコリーと卵サラダ 牛乳	ベーコン　ポテト　ブロッコリー　卵 カニカマ　トマト	ごはん	おかし	ヨーグルト　フルーツ	ヨーグルト　フルーツ
5	木	のり塩から揚げ　マカロニサラダ かぼちゃ汁	鶏肉　あおのり　マカロニ　人参　きゅうり ツナ　トマト　南瓜　じゃが芋	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
6	金	塩焼きそば　卵スープ	豚肉　焼きそば麺　キャベツ　玉ねぎ もやし　椎茸　ピーマン　卵　長ネギ	麺	おかし	ヤクルト　おかし	ヤクルト　おかし
7	土	キーマカレー　　フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
8	日	休　日					
9	月	スポーツの日					
10	火	卵とウインナー炒め　ほうれん草胡麻和え 白菜汁	ウインナー　卵　ほうれん草　ごま　ちくわ トマト　白菜　椎茸　油揚げ	ごはん	おかし	牛乳　焼きいも	牛乳　焼きいも
11	水	南瓜シチュー　コールスローサラダ フルーツ缶	鶏肉　ベーコン 南瓜　じゃが芋　玉ねぎ 人参　キャベツ　きゅうり　トマト　コーン缶	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
12	木	すき焼き風煮　もやしの酢の物 豆腐汁	牛肉　玉ねぎ　白菜　長ネギ　焼豆腐　もやし きゅうり　わかめ　豆腐　椎茸	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
13	金	エビと野菜のかきあげうどん	鶏肉　うどん麺　玉ねぎ　人参　えび さつま芋　かまぼこ　わかめ　麩　長ネギ	麺	おかし	ジョア　おかし	ジョア　おかし
14	土	チキンカレー　　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
15	日	休　日					
16	月	ほっけ照り焼き　　きゅうり納豆和え 菜っ葉汁	ほっけ　納豆　きゅうり　トマト　菜っ葉 とろろ昆布　油揚げ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
17	火	ミートローフ　炊き込みご飯　お吸い物	挽肉　玉ねぎ　パン粉　卵　青海苔　牛蒡　人参 椎茸　トマト　ブロッコリー　塩昆布　銀たら　三つ葉	ごはん	おかし	牛乳　手作りケーキ	牛乳　手作りケーキ
18	水	チーズ春巻き　アスパラベーコン炒め 牛乳	ベーコン　チーズ　春巻き皮　アスパラ トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
19	木	だし巻き卵　ひじきおから炒め せんべい汁	鶏肉　卵　ひじき　人参　おから　トマト 糸こん　牛蒡　高野豆腐　椎茸　せんべい	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
20	金	ナポリタンスパゲティー　　白菜スープ	挽肉　スパ麺　玉ねぎ　椎茸　ピーマン 白菜　人参	麺	おかし	リンゴジュース おかし	リンゴジュース おかし
21	土	ポークカレー　　フルーツ	豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
22	日	休　日					
23	月	カレイのから揚げ　ブロッコリーサラダ シジミ汁	ベーコン　カレイ　ブロッコリー　トマト シジミ貝　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
24	火	ほうれん草と卵のふんわり炒め　じゃが芋 と人参のきんぴら　　わかめ汁	ベーコン　卵　ほうれん草　カニカマ　じゃが 芋　人参　　トマト　わかめ　ネギ　油揚げ 豆腐	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
25	水	さつま芋コロッケ　　野菜サラダ　　牛乳	挽肉　さつま芋　玉ねぎ　人参　レタス きゅうり　カニカマ　トマト	ごはん	おかし	ヨーグルト　フルーツ	ヨーグルト　フルーツ
26	木	豚生姜焼き　ポテトサラダ　　豆腐汁	豚ロース肉　玉ねぎ　生姜　じゃが芋　きゅうり　人 参　　トマト　豆腐　椎茸　油揚げ　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
27	金	野菜たっぷり味噌ラーメン	挽肉　中華麺　キャベツ　もやし　人参 椎茸　玉ねぎ　わかめ　かまぼこ　長ネギ	麺	おかし	麦茶　おにぎり	麦茶　おにぎり
28	土	ハヤシカレー　　フルーツ	牛肉　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
29	日	休　日					
30	月	白身フライ　　野菜サラダ　　もやし汁	白身魚フライ　レタス　きゅうり　カニカマ トマト　もやし　椎茸　豆腐　油揚げ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
31	火	ハロウィン目玉焼き　豚肉炒め　納豆汁	豚肉　卵　もやし　椎茸　人参　トマト 納豆　豆腐　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳 ハロウィンチップス	牛乳 ハロウィンチップス

＊　１０月１７日（火）はお誕生日です。ご飯はいりません

朝と夜には冷たい風が吹く季節となりました。でも、子どもたちは元気に遊びまわり日中は汗をかくので何を着させればいいか迷いますよね(^_^;)　やっと涼しくなり過ごしやすくなりましたが、人間は5℃以上の急激な気温の変化で体調を崩しやすくなります。脱ぎ着できる服だと体温調節がしやすいので、薄手の服に羽織るものがあると良いかもしれません。秋の風邪の特徴として、「のどの痛み」があります。空気が乾燥する事が主な要因ですが、熱があがらないのにずっと咳が止まらないなどと長引くことが多いので、気になったら早めに受診をしましょう。こまめに水分補給をするとで粘膜が潤い、乾燥予防になるので30分に一度は少量の水分をとることを心がけましょう。また、ヨーグルトやバナナ、みかんなどビタミンCが豊富な果物は免疫力を高めてくれるので、朝ごはんの代わりにフルーツヨーグルトを食べるのもおススメです☆