



10月の献立表



R.7 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
おやつ			1	2	3	4
昼食	<p>暑かった夏を終え、涼しくさわやかなお天気になることで、体の不調や疲れがとれて食欲が出てきます。これが「食欲の秋」のメカニズムです。この、体が体調を戻そうとしているときに旬の食材をたくさん食べましょう。旬の食材を使った炊き込みごはんは、栄養やうまみをすべてとれるのでオススメです。</p> 		1	2	3	4
材料			★チキンナゲット ★ミモザサラダ ★トマト★牛乳	★豚しょうが焼き ★野菜サラダ ★トマト★わかめ汁	★塩チャンボン麺	★キーマカレー ★フルーツ
おやつ	6	7	8	9	10	11
昼食	★魚の月見つくね ★きゅうりの納豆あえ ★トマト★なす汁	★目玉焼き ★豚肉ともやし炒め ★トマト★シジミ汁	★カボチャのミートグラタン ★カニカマサラダ★トマト	★豚カツ ★野菜サラダ ★トマト★大根汁	★にゅうめん ★フルーツ缶	★ボークカレー ★フルーツ
材料	鶏挽肉 白身魚 タマネギ きゅうり 納豆 人参 トマト なす 油揚げ	豚肉 卵 もやし 人参 椎茸 ピーマン トマト シジミ貝 豆腐 長ネギ	挽肉 かぼちゃ タマネギ 人参 しめじ カニカマ きゅうり コーン缶 トマト	豚ロース肉 レタス きゅうり カニカマ トマト 大根 椎茸 油揚げ	そうめん 椎茸 人参 麩 長ネギ	豚肉 じゃが芋 タマネギ 人参 コーン缶
	13	14	15	16	17	18
昼食	<p>スポーツの日</p>		★カレーコロッケ ★野菜サラダ ★トマト★牛乳	★ボークチャップ ★マカロニサラダ ★トマト★納豆汁	★野菜たっぷり味噌ラーメン	★チキンカレー ★フルーツ
材料			挽肉 じゃが芋 タマネギ 人参 レタス きゅうり トマト	豚肉 タマネギ しめじ 人参 マカロニ きゅうり トマト 納豆 豆腐 長ネギ	挽肉 中華麺 キャベツ 人参 タマネギ 椎茸 もやし ゴマ わかめ 麩 長ネギ なた	鶏肉 じゃが芋 タマネギ 人参 コーン缶
おやつ	20	21	22	23	24	25
昼食	★かれいのから揚げ ★ブロッコリーツナ和え ★トマト★菜っ葉汁	★ベーコンスクランブルエッグ ★ほうれん草の胡麻和え ★トマト★もやし汁	★ミートボール ★シルバーサラダ ★トマト★牛乳	★鶏肉のネギマヨポン炒め ★きゅうりとハムの胡麻サラダ ★トマト★かぼちゃ汁	★焼肉丼★野菜のナムル ★トマト★お吸い物	★ハヤシカレー ★フルーツ
材料	カレイ ブロッコリー ツナ缶 トマト 菜っ葉 油揚げ とろろ昆布	ベーコン 卵 ほうれん草 ちくわ ゴマ トマト もやし 椎茸 豆腐 油揚げ	挽肉 ハム タマネギ 春雨 卵 きゅうり 人参 トマト	鶏肉 ハム ねぎ きゅうり ごま トマト かぼちゃ	豚肉 タマネギ きゅうり もやし ほうれん草 トマト 白身魚 三つ葉	牛肉 タマネギ 人参 コーン缶
おやつ	27	28	29	30	31	
昼食	★ほっけの照り焼き ★切干大根 ★トマト★豆腐汁	★厚焼き卵 ★豚肉となすの甘味噌炒め ★トマト★けんちん汁	★コーンクリームシチュー ★コールスローサラダ★トマト	★牛すき焼き風 ★きゅうりともやしの酢の物 ★トマト★なめこ汁	★ほうれん草と豚肉のパスタ ★おばけチップス ★白菜ベーコンスープ	
材料	ほっけ 切干大根 人参 糸こん 高野豆腐 トマト 豆腐 椎茸 長ネギ 油揚げ	豚肉 鶏肉 卵 なす 人参 トマト 大根 糸こん ピーマン 長ネギ	鶏肉 じゃが芋 タマネギ 人参 しめじ 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 トマト	牛肉 タマネギ 糸こん 焼豆 腐 きゅうり もやし わかめ ちくわ トマト なめこ 豆腐 長ネギ	豚肉 ベーコン ほうれん草 スパ麺 餃子皮 白菜 人参	