



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 昼食 | 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 材料 炊き込みごはんは、栄養やうまみをすべてとれるのでおススメです。 | | 1 フルーツ ★チキンナゲット ★モモザサラダ ★トマト★牛乳 | 2 フルーツゼリー ★豚しょうが焼き ★野菜サラダ ★トマト★わかめ汁 | 3 おかし 牛乳 ★塩チャンポン麺 | 4 おかし ★キーマカレー ★フルーツ |
| 材料 | 鶏肉 タマネギ 卵 キャベツ きゅうり 人参 トマト 長ネギ | 豚ロース肉 タマネギ 生姜 レタス きゅうり カニカマ トマト 豆腐 わかめ 油揚げ 長ネギ | 豚バラ 中華麺 キャベツ もやし 人参 かまぼこ コーン缶 長ネギ | 挽肉 ジャガイモ タマネギ 人参 コーン缶 | | |
| おやつ | 6 月見パイ 牛乳 | 7 おかし ジョア | 8 フルーツ&ヨーグルト | 9 炊き込みおにぎり 麦茶 | 10 おかし 牛乳 | 11 おかし |
| 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 | ★ポークカレー ★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 麵 長ネギ | 豚肉 ジャガイモ タマネギ 人参 コーン缶 |
| | 13 | 14 サンドイッチ 牛乳 | 15 フルーツ&ヨーグルト | 16 おかし 牛乳 | 17 おかし 牛乳 | 18 おかし |
| 昼食 | スポーツの日 | | ★卵のひき肉あんかけ ★ちくわ磯部揚げ ★トマト★豚汁 | ★カレーコロッケ ★野菜サラダ ★トマト★牛乳 | ★ポークチャップ ★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 豚肉 卵 タマネギ 竹輪 青のり トマト 人参 白菜 しめじ 高野豆腐 長ネギ | 挽肉 ジャガイモ 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 麵 長ネギ なると | 鶏肉 ジャガイモ タマネギ 人参 コーン缶 |
| おやつ | 20 おかし りんごジュース | 21 さつまいも 牛乳 | 22 フルーツ | 23 ヨーグルト | 24 お誕生日ケーキ 牛乳 | 25 おかし |
| 昼食 | ★かれいのから揚げ ★ブロックリーツナ和え ★トマト★葉っ葉汁 | ★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 ブロックリーツナ缶 トマト 葉っ葉 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 きょうり 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 おかし ヤクルト | 28 おかし 牛乳 | 29 フルーツ&ヨーグルト | 30 おかし 牛乳 | 31 ハロウィンスイーツ 牛乳 | |
| 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 ジャガイモ 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 烧豆腐 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 スパニッシュ フライ 白菜 人参 | |

