



10月予定献立表



<平成 27年 >
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
	月				
	火				
	水				
1	木	ご飯、味付けのり、鶏肉の香味焼き、セリ芋大根サラダ、 ^{フルーツ} おじい汁	チーズキス	フルーツ ウエイズ	ミルク-1100PF ケーキ
2	金	納豆ご飯、豚肉のしょうが焼き、きのこの和えみそ汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ ポーロ	スキムミルクもち
3	土	肉うどん、ツバササラダ、フルーツ	フレンチトースト	フルーツ クッキー	
5	月	さつまいもご飯、豚肉のしょうが焼き、きのこの和えみそ汁、 ^{セリー} すまし汁	うずら卵	フルーツ セムベリ	マシュマロおこし
6	火	ご飯、ミートローフ、ポテトサラダ、みそ汁、フルーツ	レーズン	フルーツ おはなび豆腐	卵ポーロ
7	水	<予行練習、弁当の日>		フルーツ ビスケット	焼きおにぎり
8	木	ご飯、ぶりかけ、焼き魚、きのこの和えみそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ ふかし芋	フルーツヨグURT
9	金	ラーメン、牛羽大根、かぼちゃサラダ、フルーツ	チーズキス	フルーツ ウエイズ	フレンチトースト
10	土	<運動会>			
12	月	<体育の日>			
13	火	大豆入りわかめご飯、煮魚、マカロニサラダ、すまし汁、セリー	乾わかめ	フルーツ セムベリ	タンパク質の クッキー
14	水	ハヤシライス、コールスロー、チーズキス、フルーツ	レーズン	フルーツ クッキー	ごま豆腐
15	木	きのこの炊き込みご飯、オスの豚バラ巻き、さつまいも ^{フルーツ} の味噌汁	豆腐	フルーツ おはなび豆腐	もちもちイオン
16	金	ご飯、さんまの塩焼き、卵の花、豚汁、フルーツ	チーズキス	フルーツ ポーロ	おしるこ
17	土	ミートパイ、さつまいもサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ ビスケット	
19	月	ご飯、豚ロスの酢漬け、牛肉の和えみそ汁、 ^{セリー} すまし汁	きんぴら	フルーツ ふかし芋	おからドーナツ
20	火	バターロールパン、イチゴジャム、豆腐のハンバーグ、スパイシー ^{ヨーグルト} クリームシチュー	チーズキス	フルーツ セムベリ	野菜たっぷり おしるこ焼き
21	水	ご飯、鱈のちんちん焼き、ししゃも、すまし汁、フルーツ	味付けのり	フルーツ ウエイズ	いがぐりポテト
22	木	カレーうどん、えびきりサラダ、大豆とネギのそぼろ、セリー	やてアロメ	フルーツ ポーロ	納豆芋巻き素し
23	金	<誕生会>		フルーツ ビスケット	ケーキ
24	土	牛丼、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ クッキー	
26	月	クリームパイ、煮豆、かき揚げ、セリー	チーズキス	フルーツ おはなび豆腐	お芋アムレット
27	火	ご飯、ぶりかけ、里芋コロッケ、しらす和えみそ汁、フルーツ	やてアロメ	フルーツ セムベリ	きんぴら団子
28	水	小魚入りもみじご飯、豚肉のピカタ、高野の煮つけ、 ^{フルーツ} すまし汁	乾わかめ	フルーツ ウエイズ	ポテトクラタン
29	木	ご飯、鶏のから揚げ、えびきの白和え、 ^{フルーツ} クラムチャウダー	チーズキス	フルーツ ポーロ	豆大福
30	金	きんぴらご飯、おでん、春雨サラダ、みそ汁、ヨーグルト	レーズン	フルーツ ふかし芋	りんごパイ
31	土	親子丼、すまし汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ ビスケット	

※10日(土)が雨の日は、お弁当がいります。

おいしく 楽しく 実りの秋

実りの秋・食欲の秋です。
芋やきのこ、果物に新米・・・
子どもたちの食欲も増える時期です。
旬を味わうことは、子どもの味覚形成に
もとても重要なことです。
食卓の旬の食べ物を話題に、
おいしい楽しい時間が過ごせるといいですね。

さつまいものおいしい季節です

焼いも、お菓子、天ぷら、煮物など、
ほくほくして甘味があるので幅広い料理に
食物繊維が豊富で便秘予防に効果が
熱に強いビタミンCが、冬に向けての
風邪予防やカサカサになりがちな肌を予防
するためにもさつまいもを食べましょう。

