



10月予定献立表



<平成29年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
2	月	豚丼・かみかみ揚げ・煮豆・みそ汁・ゼリー	うずら卵	フルーツ きな粉マカロニ	さつま芋チーズぼーる
3	火	ピラフ・照り焼きチキン・マカロニサラダ・スープ・フルーツ	乾わかめ	フルーツ クラッカー	生どら焼き
4	水	洋風ちらし寿し・焼きししゃも・里芋の煮付け・添え野菜・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ウエハース	みたらし団子
5	木	ご飯・甘辛ガーリックチキン・水菜ちりめんじゃこサラダ・すまし汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	きな粉の ほろほろクッキー
6	金	ご飯・豚バラなす巻き・きのご和え・クラムチャウダー・フルーツ	ふりかけ	フルーツ ポーロ	いがぐりポテト
7	土	きつねうどん・ツナサラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ビスケット	
9	月	<体育の日>			
10	火	ご飯・チキンカツ・なすとピーマンのみそチーズ炒め・すまし汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ カミカミ昆布	おしろこ
11	水	ご飯・さんまの塩焼き・ひじきの白和え・豚汁・フルーツ	味付けのり	フルーツ クラッカー	マカロニグラタン
12	木	大豆入りわかめご飯・茄子たっぷり照り焼き肉団子・切干し大根サラダ・すまし汁・フルーツ	レーズン	フルーツ ビスケット	ごま豆腐
13	金	<誕生会>		フルーツ ウエハース	ケーキ
14	土	カレーうどん・野菜サラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	
16	月	親子丼・しらす和え・煮豆・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ビスケット	甘辛ポテトもち
17	火	さつま芋ご飯・煮魚・春雨サラダ・かきたま汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ポーロ	パウンドケーキ
18	水	ご飯・ふりかけ・ミートローフ・納豆和え・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ せんべい	ウエハース フルーツヨーグルト
19	木	メロンパン・魚のパン粉焼き・ごぼうサラダ・かぼちゃのポタージュ・フルーツ	レーズン	フルーツ クラッカー	炊き込みご飯の おにぎり
20	金	<親子遠足・弁当の日>		フルーツ きな粉マカロニ	チジミ
21	土	ミートスパゲティ・さつま芋サラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ カミカミ昆布	
23	月	きな粉ご飯・さばのみそ煮・ミルクポテトサラダ・きのご汁・フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	アップルパイ
24	火	ご飯・照り焼きレンコンはさみ・ナムル・かす汁・フルーツ	味付けのり	フルーツ ウエハース	おからドーナツ
25	水	黒豆ご飯・栄養揚げ・かぼちゃのそぼろ煮・すまし汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ポーロ	クレープ
26	木	ご飯・味付けのり・豚肉のしょうが焼き・ごま和え・みそ汁・フルーツ	しらす干し	フルーツ ビスケット	フレンチトースト
27	金	クリームスパゲティ・鶏のさっぱり煮・ポパイサラダ・ヨーグルト	レーズン	フルーツ せんべい	豆大福
28	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ カミカミ昆布	
30	月	ハヤシライス・コールスロー・チーズキッス・ゼリー	レーズン	フルーツ ウエハース	黒ゴマおからクッキー
31	火	ラーメン・やわらかカレーから揚げ・大根サラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	ミルク パンキンケーキ

魚っていいな!

●旬が豊富
海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。新鮮な魚はおいしい!(今は輸入が多くなりました)
●いろいろな形でおもしろい!
●いろいろな調理方法ができます
揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの…
●おいしい! お米によくあうよ
米に足りない必須アミノ酸のヒスチン、リジンを補います。

●カルシウム、DHAが豊富です!

骨がじょうぶになります。
●肉よりも太りにくいよ
●胃が楽しい!
口の中の感度もよくなります。

秋

