



# 10月予定献立表



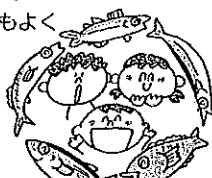
<平成30年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	月	ご飯・味付けのり・鮭のレモン蒸し・ミルクポテトサラダ・みそ汁・ゼリー	うずら卵	フルーツクラッカー	スキムボーロ
2	火	ご飯・豚肉のしょうが焼き・ごま和え・かきたま汁・フルーツ	しらす干し	フルーツせんべい	生どら焼き
3	水	予行練習2 ハヤシライス・コールスロー・チーズキッス・ヨーグルト	茹でブロッコリー	フルーツウエハース	煮干しバター ひじきご飯のおにぎり
4	木	きな粉ご飯・鶏肉の香味焼き・きのこ和え・スープ・フルーツ	乾わかめ	フルーツビスケット	りんごのガレット
5	金	ご飯・ふりかけ・さばのみそ煮・切り干し大根サラダ・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツボーロ	フレンチトースト
6	土	<運動会>			
8	月	<体育の日>			
9	火	ソースカツ丼・さつま芋のレモン煮・枝豆・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツせんべい	マカロニグラタン
10	水	ご飯・鮭のチャンチャン焼き・おかか和え・すまし汁・フルーツ	味付けのり	フルーツウエハース	大豆ドーナツ
11	木	メロンパン・鶏のから揚げ・白菜サラダ・ミネストローネ・ヨーグルト	いちごジャム	フルーツビスケット	いなり寿し
12	金	菜飯・豚バラなす巻き・納豆和え・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツせんべい	いがぐりポテト
13	土	肉うどん・さつま芋サラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツクラッカー	
15	月	ご飯・ふりかけ・豚肉のピカタ・かみかみ揚げ・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツボーロ	おからクッキー
16	火	クリームスパゲティ・豆腐の肉みそグラタン・茹でブロッコリー・プチトマト・ヨーグルト	いちごジャム	フルーツせんべい	炊き込みご飯のおにぎり
17	水	ご飯・さんまのかば焼き・春雨サラダ・豆乳みそ汁・フルーツ	ふりかけ	フルーツウエハース	さつま芋蒸しパン
18	木	<弁当の日・親子遠足>		フルーツビスケット	おしるこ
19	金	納豆ご飯・カレー肉じゃが・ごぼうサラダ・すまし汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツせんべい	アップルパイ
20	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツクラッカー	
22	月	ご飯・ミートローフ・しらす和え・みそ汁・ゼリー	きな粉	フルーツクラッカー	豆腐ドーナツ
23	火	大豆入りわかめご飯・手羽元の甘辛煮・大根サラダ・すまし汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツせんべい	チョコまんじゅう
24	水	さつま芋ご飯・焼き魚・おひたし・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツウエハース	パウンドケーキ
25	木	カレーライス・グリーンサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	いちごジャム	フルーツビスケット	マシュマロおこし
26	金	ご飯・栄養揚げ・酢の物・卵スープ・フルーツ	味付けのり	フルーツせんべい	スイートポテト
27	土	ミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・フルーツ	チーズキッス	フルーツボーロ	
29	月	中華丼・スティック野菜・プチトマト・枝豆・みそ汁・ゼリー	豆腐	フルーツビスケット	わんぱく焼き
30	火	ラーメン・甘辛ガーリックチキン・ナムル・フルーツ	チーズキッス	フルーツせんべい	豆大福
31	水	<誕生会>		フルーツクラッカー	ケーキ

## 魚っていいよ!

- 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)
- いろいろな形でももしろい!
- 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ジ  
ン、リジンを含みます。

- 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
- 骨が楽しい!  
口の中の感度もよく  
なります。



## さばのみそ煮

【材料】4人分

- さば.....4切れ
- しょうが.....1かけ
- A 砂糖.....大サジ1
- みそ.....大サジ1
- しょうゆ.....大サジ1/2



【つくり方】

- 鍋にAの調味料を入れ、煮立った薄切りにしたしょうがとさばを入れ、
- 弱火で10~15分くらい、時々煮か  
をかけながら煮る。
- さばはビタミンB、鉄分も豊富です  
子どもに魚の骨の取り方も教えてあげ  
しょう。

