



10月の献立表



わくわくの森保育園

日	曜日	午前おやつ (未満児)	離乳食	昼食	午後おやつ	午後おやつ (離乳食)
1	火	スキムミルク	野菜のコンソメ煮	五目ピラフ、ホイコーロー、味噌汁	さつまいのブラウニー牛乳	さつまい芋蒸しパン
2	水		卵おじや	白飯、レバーのカレー煮、きゅうりとちくわの酢の物、カップゼリー	菓子、牛乳	乳児用菓子
3	木		煮込みパスタ	★ ★ ★ ほうれん草のクリームスパゲッティ、 星ポテ、ブロッコリー、すまし汁	デニッシュパン牛乳	ミルクパン
4	金	スキムミルク	肉団子	食パン、パンフキンミートローフ、 キャベツとツナのマヨネーズ和え、スープ	バナナ、牛乳	バナナ
5	土		野菜おじや	ハヤシライス、オレンジゼリー、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
6	日		ヘビーランチ (月齢に応じて)	チキンライス、カップグラタン、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
7	月	スキムミルク	大根と人参の 手づかみサラダ	わかめしらす御飯、切り干し大根の煮物、味噌汁	ツナとコーンのパイ牛乳	いちごスティック
8	火		野菜おじや	すき焼き丼、ひじきと小松菜のサラダ、スープ	原宿ドック牛乳	ヘビーダノン
9	水		魚の ホワイトソース煮	白飯、鮭の青のりフライ、ほうれん草ともやしとの和え物、すまし汁	メロンパン牛乳	米粉メープルマフィン
10	木	スキムミルク	煮込みうどん	ぎつねうどん、かぼちゃの甘煮、梨	マドレーヌ牛乳	梨
11	金		ほうれん草ソテー	栗御飯、味噌焼き肉、すまし汁	クラッカーサンド牛乳	さつまい芋入り ホットケーキ
12	土		煮込みうどん	五目うどん、ヨーグルト、バナナ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
13	日	スキムミルク	ヘビーランチ (月齢に応じて)	ピラフ、ほうれん草炒め、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
14	月		ヘビーランチ (月齢に応じて)	中華丼、カップグラタン、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
15	火		野菜おじや	塩むすび、豚汁、梨、ボン菓子、バック麦茶	カルピスボンチ	みかんシロップ 漬け
16	水	スキムミルク	煮込みうどん	白飯、水餃子、厚揚げ入り麻婆春雨、オレンジ	菓子、牛乳	乳児用菓子
17	木		スクランブル エッグ	食パン、豆腐入りオムレツ、もやしとツナのナムル風、スープ	くおにぎりclay 胡麻おなか、麦茶	スティックパン
18	金		野菜の豆腐はさみ 蒸し	さつまい芋御飯、五目ぎんびら、味噌汁、カップゼリー	焼きドーナツ牛乳	バナナ
19	土	スキムミルク	野菜おじや	カレーライス、オレンジゼリー、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
20	日		ヘビーランチ (月齢に応じて)	チキンライス、カップグラタン、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
21	月		煮込みうどん	麻婆うどん、キャベツの塩昆布和え、ぶどうジュース	コロッケパン牛乳	いちごスティック
22	火	スキムミルク	ヘビーランチ (月齢に応じて)	ハヤシライス、ヨーグルト、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
23	水		魚のほぐし煮	白飯、魚の西京焼き、ウィンナーとキャベツの炒め物、すまし汁	菓子、牛乳	乳児用菓子
24	木		ポテサラ	🍰 ロールパン、きのこハンバーグ、マセドアンサラダ、スープ	ケーキ、麦茶	みかんシロップ 漬け
25	金	スキムミルク	野菜とひじきの 煮物	ひじき御飯、ちくわ揚げ、味噌汁、バナナ	胡麻ラスク牛乳	スティックパン
26	土		煮込みうどん	五目うどん、オレンジゼリー、バナナ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
27	日		ヘビーランチ (月齢に応じて)	ピラフ、カップグラタン、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
28	月	スキムミルク	煮込みパスタ	スパゲッティミートソース、野菜サラダ、スープ	オレンジ、菓子	オレンジ
29	火		ほうれん草入り いもち	焼き豚チャーハン、チンジャオロース、味噌汁、りんご	蒸かし芋、牛乳	蒸かし芋
30	水		魚の ホワイトソース煮	白飯、魚の南蛮ソースかけ、大根サラダ、すまし汁	肉まん、牛乳	米粉メープルマフィン
31	木	野菜おじや	🎃 Halloween☆Lunch 🎃	Happyハロウィン!🍷 カップケーキ	かぼちゃの カップケーキ	

〈今月の目標〉

- ・周りの人に合わせて食べ終わるように心掛け、決まった時間内に食事をするようにしましょう。
- ・正しい姿勢で食べ、食べこぼしの無いようにしましょう。
- ・スプーン、フォーク、箸を正しく使えるようにしましょう。

〈今月のお楽しみ〉

- ・15日(火)は、JA芋煮会です! つきたての新米をみんなで食べます!
- ・17日(木)は、「おにぎりDAY」です!
- ・24日(木)は、「10月誕生者HappyDay」です!
きのこハンバーグとケーキでお祝いします♥
- ・31(木)は、「Halloween☆Lunch」です!
いたずらなかぼちゃがみんなの給食を食べに来ちゃうかも!!?
~10月は新メニューが盛りだくさんです♡お楽しみに~

★ムーン組・マーズ組では、チョコ・カスタードは使用していません。その代わりに代替品のものを提供しています。

★マーズ組では、後半から進級に向けて食べる機会を増やしていきます。