

10月

献立表

養護教育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 小	魚の磯辺あげ ベコン、しめじ、スパサ	魚、ベコン、しめじ、大根、胡瓜	牛乳 チーズ	牛乳 おか
2 木	ハヤシチュー コーンスローヤーズ	牛、玉葱、人参、キャベツ、じゃがいも	牛乳 おか	牛乳 ミルク
3 金	トマトビュッフェ 茹かすスー 煮豆	人参、金時豆、茹かす、卵、玉葱	牛乳 おか	牛乳 おか
4 土	ハヤシ しゃりまい	豚、卵、人参、キャベツ、しいたけ	牛乳 ハヤシ	牛乳 おか
6 月	うま煮 まのこ 厚やき卵	かたわ、しめじ、レンコン、ごぼう、卵	牛乳 おか	牛乳 おか
7 火	とろろ汁 切干大根煮 春巻	とろろ汁、キャベツ、春巻、白菜、小松菜	牛乳 おか	牛乳 チーズ
8 水	魚のポトフ 煮 煮豆	えのき、しめじ、もずく、卵、人参	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ポップコーン
9 木	おたんぽぽ会 ①	★お肉、チキンカツ、スー、ポテトサラダ★	牛乳 おか	牛乳 おか
10 金	五目煮豆 ふの煮 1年3組	大豆、ニンニク、人参、春巻、昆布	牛乳 おか	牛乳 マフィン
11 土	ちゃんぽん ごぼうのかきあげ	豚、人参、もやし、キャベツ、ごぼう	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おか
14 火	豆腐のまろあげ 大根の煮 煮豆	とろろ汁、大根、あげ、たまご、キャベツ	牛乳 おか	牛乳 チーズ
15 水	魚のフライ ふの煮 煮豆	魚、キャベツ、卵、玉葱、人参、しらた	牛乳 ハヤシ	牛乳 おか
16 木	蓮根ハンバーグ ポトフ 煮豆	豚ミンチ、ウィンナー、春巻、レンコン	牛乳 チーズ	牛乳 おか
17 金	和風スパゲティ コーンポテト	ベコン、ソーセージ、玉葱、しめじ	牛乳 おか	牛乳 スコーン
18 土	ソーホー豆 煮豆のナムル	まが、ニンニク、もやし、しいたけ、豆	牛乳 おか	牛乳 おか
20 月	セキソバ 卵スー 煮豆	豚、もやし、卵、人参、小松菜、納豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おか
21 火	すしおの五色あげ 煮豆	ごぼう、人参、もやし、あげ、ネコン	牛乳 おか	牛乳 チーズ
22 水	カレー ツナとキャベツのサラダ	牛、人参、卵、ツナ、胡瓜、キャベツ	牛乳 おか	牛乳 おか
23 木	レバーの甘辛煮 煮豆	とろろ汁、まが、春巻、しいたけ	牛乳 チーズ	牛乳 フライド
24 金	チキン南蛮 煮豆	卵、とろろ汁、ウィンナー、かたわ、玉葱	牛乳 おか	牛乳 おか
25 土	卵エビうどん かきあげ	かたわ、卵、人参、キャベツ、ごぼう	牛乳 ハヤシ	牛乳 おか
27 月	シチュー 煮豆 ヒーナツ和え	ベコン、白菜、卵、しめじ、コーン	牛乳 おか	牛乳 豆乳
28 火	豚肉入り金平 煮豆	豚、人参、ニンニク、キャベツ、じゃがいも	牛乳 おか	牛乳 グリーン
29 水	鯖のみそ煮 煮豆	鯖、まが、かにがま、白菜、コーン	牛乳 おか	牛乳 おか
30 木	愛情弁当の日 ②	★お肉の持参 よういお肉、いも、マツ★	牛乳 チーズ	牛乳 グリーン
31 金	変わり大寄せ オニオンスー 煮豆	ソーセージ、大豆、玉葱、じゃがいも、もやし	牛乳 おか	牛乳 あんこもち

食育目標

季節の変わりめなのを
体調管理をしっかりと
しよう。

食事マナーを学ぼう ⑤

地域によっては違うところもありますが
保育園では、「ごはんは左、汁物は右、おはれは手前」
と子どもたちに伝えています。

正しい配膳位置を身につけて
食事マナーを学ばせよう
たのび食事を楽しもう ⑤

