

10月

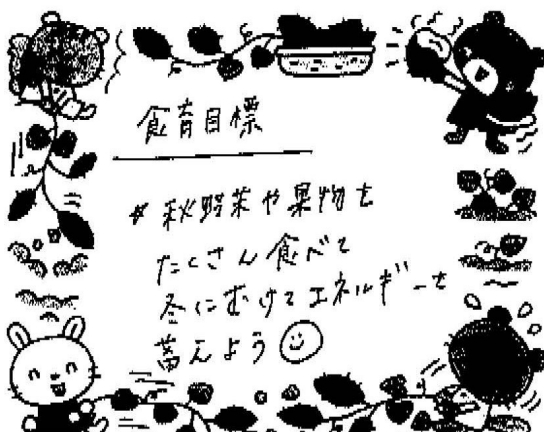
献立表

赤池保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 木	豚肉 トロ金平 野菜スープ 納豆和え	人参、じゃがいも、小松菜、こんにゃく	牛乳 おか	牛乳 ケース
2 金	アサリ大学芋 にゅうめん モヤシの煮付け和え	大豆、人参、モヤシ、アサリ、ソーセージ	牛乳 チーズ	牛乳 おか
3 土	マナー豆 春巻	ニンニク、ニラ、生卵、豆、玉ねぎ	牛乳 おか	牛乳 おか
5 月	エゾクラゲ ゆで干し椎茸 肉汁の天ぷら	エゾクラゲ、人参、肉汁、白菜、春巻	牛乳 おか	牛乳 ポップコーン
6 火	お前煮 玉ねぎのみそ汁 アサリと納豆の すのものの	ササミ、胡瓜、玉ねぎ、レンコン、厚揚げ	牛乳 ふりかけ	牛乳 おか
7 水	魚の磯辺揚げ ふの煮付け さつま芋の揚げ物	エビモモ、さつま芋、レンコン、ふ、ごま	牛乳 おか	牛乳 チョコアイス
8 木	とりのエスニック炒め オクラスープ 野菜和え	エビモモ、オクラ、卵、キャベツ、アサリ	牛乳 おか	牛乳 おか
9 金	カレー ゆで卵 ツナとキャベツの サラダ	牛、人参、玉ねぎ、卵、ゆで卵、ツナ	牛乳 ヨーグURT	牛乳 ごま団子
10 土	揚げ卵の 春雨スープ ちいかわの磯辺揚げ	卵、人参、ちいかわ、春雨、白菜、しいたけ	牛乳 おか	牛乳 おか
13 火	蓮根ハンバーグ 200ccスープ ごまサラダ	豚ミンチ、200cc、パン、キャベツ	牛乳 おか	牛乳 おか
14 水	魚のあんかけ 芋月サラダ 小豆	魚、卵、ほうとう草、人参、モヤシ	牛乳 おか	牛乳 洋風 たこ焼き
15 木	和風スパゲティ コーンスープ のり巻ポテト	ウインナー、ソーメンコーン、卵、じゃがいも	牛乳 バナナ	牛乳 ケーキ
16 金	お誕生会 (1)	*赤飯、からあげ、スパゲッティ、ジュース	牛乳 おか	牛乳 おか
17 土	卵とじうどん 芋	カレー、玉ねぎ、さつま芋、卵、人参	牛乳 おか	牛乳 おか
19 月	豆のきりあげ ポテト 200ccサラダ	エゾクラゲ、人参、200cc、ハム、玉ねぎ	牛乳 チーズ	牛乳 3X3 ドーナツ
20 火	五目煮 煮付け 卵焼き	カレー、卵、レンコン、大豆、こんにゃく	牛乳 おか	牛乳 おか
21 水	魚のフライ ふのみそ汁 すのものの	魚、ふ、玉ねぎ、キャベツ、しらし、人参	牛乳 おか	牛乳 芋チップス
22 木	レバーの甘辛煮 かにかまスープ ちいかわのサラダ	レバー、かにかま、ちいかわ、コーン、しめじ	牛乳 ふりかけ	牛乳 おか
23 金	とろろ オニオンスープ ブロッコリー サラダ	とろろ、玉ねぎ、ブロッコリー、卵、ハム	牛乳 おか	牛乳 レモン ゼリー
24 土	ちゃんぽん ごぼう からあげ	豚、人参、ごぼう、モヤシ、キャベツ	牛乳 おか	牛乳 おか
26 月	ハヤシチー コーンスロー ゆで卵	牛、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、卵	牛乳 おか	牛乳 肉まん
27 火	すまやき ナスのみそ汁 アサリと納豆の すのものの	牛、ナス、アサリ、ツナ、茗荷、レモン	牛乳 チーズ	牛乳 おか
28 水	鯖のみそ煮 かき揚げ ポテトサラダ	鯖、卵、じゃがいも、胡瓜、コーン	牛乳 おか	牛乳 みかん 団子
29 木	揚げビーフン 春雨スープ 煮豆	豚、茗荷、金時豆、人参、玉ねぎ	牛乳 おか	牛乳 おか
30 金	おでん 細豆しらし	手羽元、厚揚げ、大根、卵、納豆	牛乳 バナナ	牛乳 スイート ポテト
31 土	ハヤシ しらし	豚、卵、かまぼこ、白菜、しいたけ	牛乳 おか	牛乳 おか

食事マナーを学ぼう!!

地域によっても違いますが保育園では
ごはんは右、汁物は右、おはしは手前と
子どもたちに伝えています。
正しい配膳をいっしょに食事マナーを学ば
ないで、食事を楽しみましょう!!



食育目標

* 秋野菜や果物を

たくさん食べて

冬にむくエネルギーを

蓄えよう!!