



10月給食予定献立



平成30年10月1日
ひかり・第二ひかり保育園

日曜	9時30分 おやつ (3未)	昼 食		3時 おやつ
		主食	献立名	
1月	スキムミルク 白い風船	ごはん	肉じゃが れんこんサラダ なすの味噌汁	牛乳 原宿ドック
2火	ヨーグルト	ごはん	豚の生姜焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	杏仁豆腐
3水	牛乳 チョイスビスケット	ごはん	魚の塩焼きピオーネ さつまいものごま和え なめこの味噌汁	豆乳 エントリークラッカー
4木	お茶 カルシウムウエハース	パン	食パン かぼちゃグラタン ミネストローネ 野菜サラダ	お茶 焼き芋
5金	ミルミル	ごはん	中華丼 コーンサラダ 煮豆 バナナ	オレンジジュース マリービスケット
6土			運動会振替 	
9火	スキムミルク ハーベスト	ごはん	レバーの生姜煮 切り干し大根の味噌汁 胡瓜の酢の物	牛乳 ビスコ・プルーン
10水	お茶 炭酸せんべい	ごはん	鮭のマリネ ごぼうサラダ オニオンスープ 梨	ミロミルク カリカリ煮干し・ルヴァン
11木	お茶 セサミスティック	ごはん	ポテトのチーズ焼き コンソメスープ カラフルサラダ	牛乳 きなこ蒸しパン
12金	スキムミルク マンナ	ごはん	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 コーンフレーク
13土	お茶 サブレ	うどん	親子うどん 野菜つくね ピーチゼリー	リンゴジュース クッキー
15月	スキムミルク 鉄ウエハース	ごはん	ちくわの磯辺揚げ けんちん汁 しらす和え	お茶 芋ようかん
16火	豆乳	ごはん	麻婆丼 蒸ししゅうまい 大豆サラダ 棒チーズ	カルピス カルシウムせんべい
17水	お茶 動物ビスケット	ごはん	魚の西京焼き はんぺん汁 いんげんのゴマネーズ和え	スキムミルク ホットケーキ
18木	野菜ジュース バタークッキー	ごはん	なすと豚肉の味噌炒め 柿 ほうれん草の和え物 きこのすまし汁	牛乳 クラッカーサンド
19金	りんご	ごはん	鶏肉の照り焼き コロコロサラダ わかめの味噌汁	お茶 アンパンマンビスケット
20土	牛乳 クッキー	そば	焼きそば ハッシュドポテト 冷凍ピーチ	飲むヨーグルト ポップコーン
22月	お茶 カルシウムせんべい	ごはん	牛肉のオイスターソース炒め メキシカンサラダ ワンタンスープ	オレンジジュース ムーンライトクッキー
23火	ヤクルト	ごはん	ちらし寿司 魚の塩焼き 和え物 すまし汁 フルーツゼリー	牛乳 大学芋
24水	フルーチェ	ごはん	えびの中華煮 中華スープ 豆苗サラダ	野菜ジュース マリービスケット
25木	牛乳 胚芽ビスコ	ごはん	豚肉の葱味噌焼き 水菜サラダ つみれ汁	スキムミルク マカロニあべかわ
26金	スキムミルク きなこせんべい	ごはん	魚の香草焼き きこの味噌汁 柿なます	牛乳 ゼリー・シガーフライ
27土	牛乳 ビスケット	スパゲティ	和風スパゲッティ バナナ 角チーズ	飲むヨーグルト サブレ
29月	プリン	ごはん	魚の青じそおろしがけ 小松菜の和え物 麩の味噌汁	お茶 焼きおにぎり
30火	お茶 ビスコ	ごはん	きのこカレー 福神漬け ブロッコリーサラダ 棒チーズ	りんごゼリー
31水	スキムミルク マンナ	パン	バターロール チキンナゲット ビタミンサラダ 野菜スープ	ミルクプリン

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

秋の味覚を食卓に！

今月の食育目標

日に日に秋も深まり、さわやかな季節となりました。この時期は”食欲の秋”と呼ばれて、美味しい食べ物がたくさんあります。きのこやさつまいもやりんごなど旬の食材を取り入れて季節を感じながらワクワクして食べることができるメニューにしています。たくさん食べて体調管理に気をつけ、しっかり睡眠をとって、充実した秋を過ごし、冬に備えましょう。

- ◎ 3歳未満児・・・食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。
- ◎ 3歳以上児・・・健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。

