

10月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 (手作り) サターアングギー	米、小麦粉、ホットケーキ粉、油、砂糖、パン粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、牛乳、しらす干し	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 クラッカー
2	水	ごはん 魚の竜田揚げ れんこんきんぴら 果物	牛乳 (手作り) ふかしいも	さつまいも、米、油、しらたき、砂糖、ごま、片栗粉	白身魚、牛乳、牛肉	バナナ、れんこん、にんじん	牛乳 ポーロ
3	木	ごはん チキンの照り焼き かぼちゃのサラダ 果物	お茶 (手作り) 焼きうどん	米、ゆでうどん、油、小麦粉、マヨネーズ	鶏むね肉、卵、豚肉、ハム	かぼちゃ、なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶	お茶 ビスケット
4	金	ごはん 魚のレモン風味 ココロサラダ 米粉と豆乳のクリームシチュー	牛乳 クッキー	米、さといも、油、片栗粉、米粉、砂糖	白身魚、豆乳、鶏もも肉(皮付き)、牛乳、チーズ、だいず	トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、れんこん、ねぎ、しいたけ、レモン果汁	牛乳 果物
5	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	お茶 ビスケット	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ、ちくわ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	牛乳 ウエハース
6	日						
7	月	ごはん さかなべったん 小松菜ともやしのごまあえ すまし汁	牛乳 (手作り) フルーツヨーグルト	米、油、小麦粉、ごま	ヨーグルト(加糖)、絹ごし豆腐、牛乳、白身魚、ちくわ、だいず水煮缶詰、かまぼこ、卵、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、みかん缶、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ	お茶 クッキー
8	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ かにかまのサラダ	お茶 クラッカー	米、しらたき、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつま揚げ、かにかまぼこ、凍り豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり	牛乳 せんべい
9	水	ごはん 煮魚 青菜の白和え みそ汁	牛乳 バターブリッツ	米、しらたき、砂糖、すりごま	さば、木綿豆腐、牛乳、麦みそ、ちくわ、油揚げ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	お茶 クッキー
10	木	ごはん 肉じゃが ハムマリネ 果物	牛乳 (手作り) どら焼き	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、しらたき、油、砂糖	つぶしあん、牛乳、ハム、卵	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	お茶 クラッカー
11	金	ごはん ハンバーグ えのきたけの酢の物 果物	牛乳 ビスケット	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、卵	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	お茶 せんべい
12	土	ごはん 親子煮 ツナサラダ	お茶 せんべい	じゃがいも、米、砂糖	卵、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、しめじ、レモン果汁	牛乳 ポーロ
13	日		食卓にみんなが揃う機会を作りましょう♪ 一緒に食べる人がいる、それだけで食事はぐんと楽しくなります。食事が楽しいもの だという体験を積み重ねること、また、今日の出来事を話したり、季節によって変わる 野菜の味を感じたり、旬の果物などを一緒に食べて共感したりすることで、食経験 はどんどん積み重なっていきます。忙しい毎日ですが、できる限りみんなでお食卓を囲 み、食事を楽しみましょう。				
14	月	スポーツの日					
15	火	ごはん 魚のムニエル・タルタルソース キャベツのこんぶ和え きのこのスープ	牛乳 カステラ	米、マヨネーズ、小麦粉、ごま	さげ、牛乳、ハム、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、らっきょう(甘酢漬)、ねぎ、塩こんぶ	牛乳 果物
16	水	ごはん しょうが焼き トマトの中華風サラダ	コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、しょうが	お茶 ポーロ

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん おでん しらす和え 果物	お茶 (手作り) さつまいもごはん	米、じゃがいも、 さつまいも、黒ご ま	卵、鶏もも肉、厚揚 げ、ちくわ、さつま揚 げ、かにかまぼこ、し らす干し	なし、こまつな、だい ごん、えのきたけ、こ んぶ	お茶 せんべい
18	金	ごはん 魚の梅干煮 コールスローサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) ジャムサンド	食パン、米、さつ まいも、砂糖、油	白身魚、牛乳、ハ ム、麦みそ、油揚 げ	キャベツ、りんご、プ ルーベリージャム、たま ねぎ、コーン缶、にんじ ん、うめ干し、ねぎ	お茶 ビスケット
19	土	運動会					
20	日						
21	月	ごはん 魚のフライ 切干し大根の中華和え コンソメスープ	牛乳 味付けパン	米、油、片栗粉、 砂糖、ごま、ごま 油	白身魚、牛乳、か にかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、切り 干しだいごん、わかめ	牛乳 果物
22	火	ごはん 鶏つくね マカロニサラダ さつまいも天	牛乳 クッキー	米、マカロニ、マ ヨネーズ、油、片 栗粉、さつまい も、砂糖	鶏ひき肉、牛乳、 ハム、卵	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり	お茶 せんべい
23	水	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、米、 油、黒砂糖、砂 糖、ごま	卵、豚肉、牛乳、 油揚げ、さつま揚 げ、だいず、しら す干し	りんご、にんじん、ひ じき、ねぎ	お茶 クラッカー
24	木	おにぎり 冷やしうどん コロッケ	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	ゆでうどん、米、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、小麦 粉、コロッケ	牛乳、卵、油あ げ、かつお節	きゅうり、にんじん、 ねぎ	お茶 ウエハース
25	金	ごはん 魚の竜田揚げ 白菜とハムのサラダ みそ汁	(手作り) コーンと バナナのミルク	米、コーンフレ ーク、さつまいも、 油、片栗粉、ご ま、砂糖、ごま油	牛乳、さば、ハ ム、麦みそ、油揚 げ	はくさい、バナナ、レ モン、コーン、きゅう り、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 ポーロ
26	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え	お茶 クラッカー	米、砂糖、油、ご ま	鶏ひき肉、牛乳、 かにかまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 もやし、きゅうり	牛乳 ビスケット
27	日						
28	月	ごはん レバーの甘辛煮 切干し大根のごま和え 華風スープ	牛乳 せんべい	米、はるさめ、マ ヨネーズ、砂糖、 ごま、ごま油	鶏レバー、卵、豚 肉、牛乳、ハム	こまつな、たまねぎ、 コーン、にんじん、切り 干しだいごん、万能ね ぎ、しょうが、わかめ	お茶 クッキー
29	火	ごはん 切干大根の炒め煮 ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	牛乳 いもけんぴ	米、じゃがいも、 油、小麦粉、砂 糖、ごま	豚肉、牛乳、ちく わ、さつま揚げ、 油揚げ、だいず、 卵	バナナ、にんじん、切 り干しだいごん、こ んぶ、あおのり	お茶 せんべい
30	水	ごはん 筑前煮 リャンパンサンス	牛乳 ビスケット	米、さといも、は るさめ、砂糖、 油、ごま油、ごま	鶏もも肉、牛乳、 卵、ちくわ、ハム	きゅうり、れんごん、 にんじん、ごぼう	お茶 ウエハース
31	木	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー 小魚サラダ 果物	牛乳 おたのしみおやつ	ロールパン、じゃ がいも、油	鶏もも肉、牛乳、 卵、しらす干し	りんご、たまねぎ、かほ ちや、にんじん、キャ ベツ、コーン、ひじき	お茶 せんべい

食欲の秋がやってきました。秋の味覚と言えば…新米、さつまいもや里芋などの芋類、梨や柿にみかんなどの果物、さんまなどのお魚も…書ききれないほどたくさんありますね。暑い夏を耐え抜いてきた選りすぐりの食材です。旬の食べ物は栄養価も高く、そして何より美味しいですよ!!スーパーに行けば季節を問わず食材が手に入りますが、やはり旬の美味しい時期に食べたいものです。保育所の給食もなるべく旬の食材を取り入れるように心がけています。ご家庭でも美味しい秋をしっかりと味わってくださいね。