

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	水	ごはん 魚のレモン風味 コロコロサラダ すまし汁	牛乳 クッキー	米、油、片栗粉、 干しそうめん、砂 糖	白身魚、牛乳、 チーズ、かまぼこ	トマト、きゅうり、 コーン、万能ねぎ、レ モン果汁	牛乳 果物
2	木	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	牛乳 せんべい	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	にんじん、切り干しだ いこん、こんぶ、あお のり	牛乳 クラッカー
3	金	ごはん ささみフライ 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、パン粉	鶏ささみ、卵、豚 肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、ピー マン、コーン缶、干しし いたけ	お茶 ビスケット
4	土	ごはん 具だくさん中華スープ かにかまのサラダ	お茶 クラッカー	米、砂糖、油、は るさめ、ごま	豚肉、牛乳、かに かまぼこ	キャベツ、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しいたけ、 きゅうり、ねぎ、わか め	牛乳 せんべい
5	日						
6	月	ごはん チキン南蛮 キャベツの中華風サラダ	牛乳 （手作り） お月見スイートポテト	さつまいも、米、 砂糖、マヨネー ズ、油、米粉、小 麦粉、バター、ご ま、ごま油	鶏もも肉、牛乳、 ちくわ、ハム	キャベツ、きゅうり、 にんじん、らっきょう （甘酢漬）、レモン果 汁	牛乳 ウエハース
7	火	ごはん 魚の塩焼き 青菜の白和え みそ汁	牛乳 バターブリッツ	米、しらだき、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
8	水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え すまし汁	牛乳 クラッカー	米、砂糖、油、ご ま	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、牛乳、かに かまぼこ、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、え のきたけ、ねぎ	お茶 ビスケット
9	木	ごはん 鶏むねとなすの味噌がらめ ハムマリネ 果物	牛乳 （手作り） どら焼き	米、ホットケーキ 粉、さつまいも、 油、米粉、小麦 粉、砂糖	鶏むね肉、つぶし あん、牛乳、ハ ム、卵、赤みそ	なし、キャベツ、な す、きゅうり、しいた け、根深ねぎ、レモン 果汁	お茶 クラッカー
10	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
11	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
12	日		★食べるときの姿勢…体とテーブルの間はこぶしひとつ分あけ、イスに深く腰かけて背筋を伸ばす。正しい姿勢は、「テーブルの食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃を圧迫することなくスムーズに消化する」ためにも大切なことです。 ①テーブルが胸の位置よりも高い場合 ②イスに深く腰かけると届かない場合 ③足の裏が床につかない場合 お尻の下にクッションや 座布団をおいてイスを高くする。 背中後ろにクッション や座布団をおく。 ふみ台などをおく。				
13	月	スポーツの日					
14	火	ごはん 魚べったん 小松菜ともやしのごまあえ すまし汁	お茶 （手作り） 炊き込みごはん	米、油、小麦粉、 ごま	絹ごし豆腐、白身魚、 鶏もも肉、ちくわ、だ いず水煮缶詰、かまぼ こ、卵、からあげ、か つお節	こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、 コーン、えのきたけ、 しめじ、ねぎ	お茶 ウエハース
15	水	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 果物	牛乳 （手作り） もちもちドーナツ	米、ホットケーキ 粉、白玉粉、油、 砂糖、ごま油、片 栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、きな 粉、みそ、ちくわ	もやし、たまねぎ、パ ナナ、にんじん、きゅ うり、にら	お茶 せんべい
16	木	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） サンドイッチ	米、食パン、じゃ がいも、マヨネー ズ、砂糖、油、 マーガリン	白身魚、牛乳、 卵、ハム、麦み そ、油揚げ	キャベツ、りんご、た まねぎ、コーン缶、に んじん、いちごジャ ム、うめ干し、ねぎ	お茶 ビスケット

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	金	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、押麦、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、れんこん、にんじん、ごぼう	お茶 ウエハース
18	土	運動会					
19	日						
20	月	ごはん 魚のトマトソース 切干し大根の中華和え スライストマト	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	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、トマトピューレ、わかめ、トマト	牛乳 果物
21	火	おにぎり カレーうどん トマトサラダ	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、カレールウ、油、砂糖、片栗粉	豚肉、牛乳、卵、チーズ、かつお節	トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、根深ねぎ	お茶 ウエハース
22	水	おにぎり 鶏つくね きゅうりのごま酢合え ちくわの磯辺揚げ 果物	牛乳 クッキー	米、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、牛乳、かにかま、卵、ちくわ	キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、コーン、青のり、バナナ	お茶 せんべい
23	木	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	金	ごはん 魚の照り焼き 白菜とハムのサラダ みそ汁	牛乳 （手作り） ホットケーキ	米、さつまいも、油、バター、ホットケーキ粉、ごま、砂糖、ごま油	ぶり、牛乳、ハム、卵、麦みそ、油揚げ	はくさい、コーン、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	お茶 ポーロ
25	土	ごはん かぼちゃ煮 華風スープ	お茶 せんべい	米、はるさめ、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、牛乳、卵	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 クッキー
26	日						
27	月	ごはん 魚のムニエル キャベツのこんぶ和え きのこのスープ	牛乳 カステラ	米、小麦粉、バター、ごま	さけ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ	牛乳 果物
28	火	ごはん 豆腐のまご揚げ スパサラダ 果物	お茶 （手作り） さつまいもごはん	片栗粉、砂糖、黒ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、卵	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ	お茶 せんべい
29	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ かみかみ和え 果物	牛乳 味付けパン	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、するめ、しらす干し	バナナ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	お茶 ポーロ
30	木	ごはん 魚のフライ れんこんきんぴら	牛乳 （手作り） きなこラスク	米、フランスパン、油、しらたき、小麦粉、砂糖、バター、ごま	白身魚、牛乳、牛肉、卵、きな粉	れんこん、にんじん	牛乳 ビスケット
31	金	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー 小魚サラダ	牛乳 おたのしみおやつ	ロールパン、じゃがいも、油、牛乳	鶏もも肉、牛乳、卵、しらす干し	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、コーン、ひじき	お茶 クラッカー

食欲の秋がやってきました♪さつま芋や里芋などのいも類、梨や柿などの果物も…挙げるときりがありませんが、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。