

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	木	ごはん レバーと厚揚げの煮物 かぼちゃの天ぷら 華風スープ	牛乳 せんべい	米、はるさめ、 油、砂糖、ごま、 ごま油	鶏レバー、厚揚 げ、豚肉、牛乳、 卵	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 クッキー
2	金	ごはん 魚のコーンフ레이크揚げ きんぴらごぼう 果物	牛乳 バターブリッツ	米、油、玄米フ 레이크、しらた き、小麦粉、砂 糖、ごま	白身魚、牛乳、牛 肉、卵	みかん缶、ごぼう、に んじん	お茶 ウエハース
3	土	ごはん 回鍋肉 かにかまのサラダ	お茶 クラッカー	米、砂糖、油、ご ま	豚肉、牛乳、かに かまぼこ、米みそ	キャベツ、ごまつな、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しいたけ、 きゅうり	牛乳 せんべい
4	日						
5	月	おにぎり カレーうどん トマトサラダ 果物	牛乳 （手作り） お月見 スイートポテト	ゆでうどん、さつ まいも、米、カ レールウ、砂糖、 バター、油、片栗 粉	豚肉、牛乳、チー ズ、かつお節	パイナップル、トマ ト、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、にんじ ん、しめじ、ねぎ	牛乳 ウエハース
6	火	ごはん 煮魚 コールスローサラダ すまし汁	牛乳 味付けパン	米、油、小麦粉、 砂糖	絹ごし豆腐、牛乳、白 身魚、ハム、かまぼ こ、かつお節	キャベツ、にんじん、 りんご、コーン缶、 コーン、えのきたけ、 ねぎ	牛乳 果物
7	水	ごはん ハンバーグ しらす和え スープ	牛乳 （手作り） どら焼き	米、ホットケーキ 粉、パン粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉、 つぶしあん、牛乳、 卵、かにかまぼこ、し らす干し	ごまつな、たまねぎ、 にんじん、えのきた け、しめじ	お茶 クラッカー
8	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） 炊き込みごはん	米、小麦粉、マヨ ネーズ、油	鶏むね肉、卵、鶏 もも肉、ハム、か らあげ	かぼちゃ、なし、きゅ うり、コーン缶、にん じん、しめじ	お茶 せんべい
9	金	ごはん 竜田揚げ キャベツのこんぶ和え きのこのスープ	牛乳 クッキー	米、小麦粉、パ ター、ごま	さば、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
10	土	ごはん 麻婆豆腐 海藻サラダ	お茶 ビスケット	米、砂糖、油、片 栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、かにか まぼこ、みそ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、コーン、に ら、レモン果汁、わか め	牛乳 ウエハース
11	日			☆秋に旬を迎える食材☆ きのこ ごぼう れんこん にんじん さつまいも さといも さんま かつお いわし 鮭 いか 柿 くり りんご いちじく など			
12	月	スポーツの日					
13	火	ごはん 魚のトマトソース 切干し大根の中華和え かぼちゃの天ぷら	牛乳 （手作り） サンドイッチ	米、食パン、油、 片栗粉、砂糖、マ ヨネーズ、マーガ リン、ごま、ごま 油	白身魚、牛乳、 卵、かにかまぼこ	かぼちゃ、きゅうり、い ちごジャム、切り干しだ いこん、わかめ、たまね ぎ、ピーマン、しめじ、 トマトピューレ	お茶 ビスケット
14	水	ごはん 豆腐のまさご揚げ スパサラダ 果物	お茶 （手作り） 焼きビーフン	米、ビーフン、 油、マヨネーズ、 スパゲティー、山 芋、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき 肉、豚肉、ハム、 卵	バナナ、にんじん、た まねぎ、キャベツ、 ピーマン、コーン、 きゅうり、ねぎ、干し しいたけ	お茶 せんべい
15	木	ごはん チキン南蛮 キャベツの中華風サラダ 果物	牛乳 ビスケット	米、マヨネーズ、 油、砂糖、米粉、 小麦粉、ごま、ご ま油	鶏もも肉、ちく わ、ハム、牛乳	バナナ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 らっきょう、レモン果 汁	お茶 クラッカー
16	金	ごはん 魚の照り焼き コロコロサラダ すまし汁	牛乳 カステラ	米、油、砂糖	白身魚、牛乳、 チーズ、かまぼ こ、木綿豆腐	トマト、きゅうり、 コーン、ねぎ	牛乳 果物

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	土	親子運動会					
18	日						
19	月	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） きなこラスク	米、フランスパン、砂糖、油、バター	卵、豚肉、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、だいず、きな粉、しらす干し	りんご、にんじん、しめじ、ひじき、ねぎ	お茶 クラッカー
20	火	おにぎり 鶏つくね マカロニサラダ ちくわの磯辺あげ 果物	牛乳 （手作り） 蒸しパン	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、牛乳、ハム、卵、ちくわ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、青のり、わかめ、バナナ	お茶 クッキー
21	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ かみかみ和え 果物	牛乳 クッキー	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、牛乳、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 せんべい
22	木	ごはん 魚のもみじ焼き 白菜とハムのサラダ みそ汁	お茶 （手作り） さつまいもごはん	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、黒ごま、ごま油	白身魚、ハム、麦みそ、みそ、油揚げ	はくさい、なす、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、ねぎ	お茶 ボーロ
23	金	ごはん 魚の塩焼き 青菜の白和え みそ汁	牛乳 （手作り） 豆腐ドーナツ	米、油、砂糖、すりごま、ごま、しらたき、ホットケーキ粉	さば、木綿豆腐、牛乳、麦みそ、ちくわ、油揚げ	だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	お茶 ウエハース
24	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
25	日						
26	月	ごはん 親子煮 えのきたけの酢の物 果物	お茶 （手作り） おにぎり	じゃがいも、米、コーンフレーク、押麦、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、わかめ	牛乳 せんべい
27	火	ごはん 魚の梅干煮 にんじんしりしり スープ	牛乳 （手作り） 大学芋	さつまいも、米、油、黒砂糖、マカロニ、砂糖、ごま油、ごま	白身魚、卵、牛乳、ツナ油漬缶、ベーコン	にんじん、キャベツ、たまねぎ、うめ干し	牛乳 ボーロ
28	水	ごはん 筑前煮 リャンパンサンス みそ汁	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、木綿豆腐、麦みそ	玉ねぎ、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、わかめ、ねぎ	お茶 ウエハース
29	木	おにぎり あんかけ焼きそば ハムマリネ 果物	牛乳 （手作り） もちもちドーナツ	ゆで中華めん、米、ホットケーキ粉、白玉粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、牛乳、ハム、卵、きな粉	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら、干しいたけ、レモン果汁	お茶 せんべい
30	金	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、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、コーン、ひじき	お茶 クラッカー
31	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのゆかり和え	お茶 クッキー	米、しらたき、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつま揚げ、凍り豆腐、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	牛乳 せんべい

食卓にみんなが揃う機会を作りましょう!!

忙しい毎日ですが、できる限りみんなで食卓を囲み、食事をしましょう。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することで、食経験はどんどん積み重なっていきます。