

令和5年度 秋の月

こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

月間目標：食事を作ってくれる人に関心をもち、感謝の気持ちをもち食べる

献立
みそ焼肉
しょうゆフレンチ
中華スープ
フルーツ

材料
豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、もやし、わかめ、しめじ、豆腐
ブルーベリー、りんご、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ

日暮れが早くなり、木の葉も少しずつ色づき始め、秋の深まりを感じられるようになってきました。これから寒い季節を迎えます。栄養をしっかり取り、風邪などに負けない身体づくりをしましょう。

1 (水)
みそ焼肉
しょうゆフレンチ
中華スープ
フルーツ

豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、もやし、わかめ、しめじ、豆腐

ブルーベリー、りんご、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ

2 (木)
厚揚げの卵とじ丼
マカロニサラダ
すまし汁
フルーツ

厚揚げ、ごぼう、玉ねぎ、人参、三度豆、卵、マカロニ、胡瓜、キャベツ、ロースハム、豆腐、わかめ、青菜

クラッカー・サンド・牛乳

文化の日



6 (月)
魚のごま揚げ
コールスローサラダ
みそ汁
フルーツ

魚の切り身、キャベツ、胡瓜、コーン、切干大根、さつま芋、玉ねぎ、麩、人参

チーズホットケーキ・牛乳

7 (火)
鶏肉の照り焼き
さつま芋の白和え
大根のみそ汁
フルーツ

鶏肉、さつま芋、ほうれん草、人参、木綿豆腐、大根、えのき、白菜、玉ねぎ

スイートポテト・大根

8 (水)
魚のみみじ焼き
大根煮
すまし汁
フルーツ

魚の切り身、人参、大根、青菜、油揚げ、わかめ、豆腐、えのき、しめじ、玉ねぎ

麩のラスク・牛乳

9 (木)
焼きそば
ブロッコリーのサラダ
中華スープ
フルーツ

豚肉、中華麺、もやし、人参、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、ハム、じゃが芋、大根

わかめのおにぎり・お茶

10 (金)
鶏肉のマーマレード焼き
ごま和え
さつま芋のシチュー
フルーツ

鶏肉、ベーコン、さつま芋、玉ねぎ、人参、しめじ、青菜、キャベツ

マカロニのあべかわ風・牛乳

13 (月)
松風焼き
ちくわとじゃが芋煮
えのきのみそ汁
フルーツ

鶏ひき肉、豆腐、ねぎ、玉ねぎ、じゃが芋、ちくわ、グリーンピース、えのき、チンゲン菜、麩、人参、玉ねぎ

ツナパン・ショア

14 (火)
シーフードたご焼き風
茹でブロッコリー
卵と青菜のスープ
フルーツ

むぎエビ、ちくわ、キャベツ、人参、ねぎ、ちりめんじゃこ、ブロッコリー、卵、青菜、玉ねぎ

りんごマフィン・牛乳

15 (水)
肉じゃが
野菜のじゃこ和え
すまし汁
フルーツ

豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、三度豆、青菜、白菜、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ

芋ようかん・牛乳

16 (木)
トマトスパゲティ
ゆかり和え
コンソメスープ
フルーツ

豚ひき肉、スパゲティ、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、キャベツ、胡瓜、豆腐、えのき、パセリ

ミルク餅・牛乳

17 (金)
けんちん煮
ごま和え
金時煮豆
かき玉汁
フルーツ

鶏肉、木綿豆腐、えのき、油揚げ、人参、ごぼう、大根、こんにゃく、里芋、青菜、キャベツ、玉ねぎ、かまぼこ、金時豆、卵

パウンドケーキ・牛乳

20 (月)
鶏肉の唐揚げ
柿なます
かぼちやのみそ汁
フルーツ

鶏肉、柿、大根、人参、胡瓜、南瓜、しめじ、玉ねぎ

キャラメル・アップ・牛乳

21 (火)
八宝菜
南瓜のレモン煮
麩のみそ汁
フルーツ

豚肉、むぎエビ、白菜、干し椎茸、ピーマン、人参、玉ねぎ、南瓜、麩

フライドポテト・牛乳

22 (水)
魚のちゃんちゃん焼き
卵の花炒り煮
大根のスープ
フルーツ

魚の切り身、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン缶、おから、油揚げ、ごぼう、ねぎ、大根、かにかま

大学芋・牛乳

23 (木)
トマトスパゲティ
ゆかり和え
コンソメスープ
フルーツ

豚ひき肉、スパゲティ、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト缶、キャベツ、胡瓜、豆腐、えのき、パセリ

ミルク餅・牛乳

24 (金)
さつま芋御飯
ひじきとほうれん草の鉄分サラダ
鶏レバーの生姜煮
にゅうめん汁・フルーツ
鶏レバー、さつま芋
ひじき、コーン缶、人参、ツナ缶、ほうれん草、そうめん、かまぼこ、ねぎ、油揚げ、しめじ、玉ねぎ

豆腐ドーナツ・牛乳

27 (月)
魚の照り焼き
切干大根の和え物
豆乳のみそ汁
フルーツ

魚の切り身、切干大根、人参、胡瓜、キャベツ、ロースハム、じゃが芋、玉ねぎ、油揚げ、わかめ、豆乳

ピラヨーグルト・枝豆お茶

28 (火)
ほうれん草のグラタン
ひじきと大豆のサラダ
コンソメスープ
フルーツ

豚肉、ほうれん草、玉ねぎ、じゃが芋、人参、大豆、ひじき、胡瓜、キャベツ

ぶどうゼリー・牛乳

29 (水)
牛肉としめじの炒り煮
南瓜のサラダ
じゃが芋のみそ汁
フルーツ

牛肉、ごぼう、しめじ、切干大根、人参、南瓜、玉ねぎ、ツナ缶、じゃが芋、油揚げ、青菜

お好み焼き・牛乳

30 (木)
おさつコロッケ
スパゲティンター
添え野菜
わかめのみそ汁
フルーツ

豚ひき肉、さつま芋、玉ねぎ、スパゲティ、人参、ベーコン、ピーマン、ブロッコリー、わかめ、豆腐

ソーセージ蒸しパン・牛乳

3 (金)
厚揚げの卵とじ丼
マカロニサラダ
すまし汁
フルーツ

厚揚げ、ごぼう、玉ねぎ、人参、三度豆、卵、マカロニ、胡瓜、キャベツ、ロースハム、豆腐、わかめ、青菜

クラッカー・サンド・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。都合により献立を変更する場合があります。都合により献立を変更する場合があります。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。7日(火)は、クッキング(スイートポテト)をします。らいおん・きりん・ぱん・だぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

