

大和東保育園
平成27年度 10月(神無月) 献立表

※乳児には午前中、牛乳等がです。

※☼はクッキングメニューです。

※毎日産日を明記しています。日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を

変更する場合があります。

今月のテーマ野菜【サツマイモ】



・さつまいもにはビタミンCが多く含まれており、加熱しても損なうことがなく、低カロリーで様々な栄養素を含み美容にも効果的なさつまいもをおかずの一品に取り入れてみてはいかがですか。

・甘くて美味しいさつまいもの選び方は、ふっくらと太く、鮮やかな紅色をしています。

曜	木	金	土			
日	1	2	3			
予定			運動会			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・豚肉の甘酢炒め ・プロコリーのツナ和え ・きのこ青梗菜の味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレイの煮付け ・青梗菜のおかか和え ・金時豆 ・真沢山汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉野菜炒め ・胡瓜の塩昆布和え ・おふとタマネギの味噌汁 ・オレンジ 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ほくほく焼き芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラスク ・牛乳 			
日	5	6	7	8	9	10
予定			野菜の日		目の愛護デー	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・フランスパン ・さつまいもシチュー ・フレンチサラダ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・粉ふき芋 ・きのこ入りかき卵汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳うどん ・いも天 ・白菜とりんごの甘酢漬け ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・春雨サラダ ・若布と玉葱の中華スープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒豆ご飯 ・鯛の和風ハンバーグ ・ほうれん草のボン酢和え ・手稲麩のすまし汁 ・キャロットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭炒飯 ・切り干し大根のサラダ ・じゃがいもと玉葱の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・栗さんおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズとレーズンの蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華おこわ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・スイートポテト ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーベリーマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	12	13	14	15	16	17
予定	体育の日		野菜の日			
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・筑前煮 ・ひじきサラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・チーズ入りさつまいもコロッケ ・千切り野菜のオニオンドレッシングサラダ ・ミネストローネ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・もみじご飯 ・秋刀魚の塩焼き(付)大根おろし すだち ・ほうれん草としめじのお浸し ・豚汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・里芋カレー ・カリカリクルトンサラダ(付)ミニトマト ・ベジタブルスープ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉野菜炒め ・胡瓜の塩昆布和え ・おふとタマネギの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の炊き込みご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごホットケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラスク ・牛乳
日	19	20	21	22	23	24
予定			野菜の日	誕生日会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・フランスパン ・さつまいもシチュー ・フレンチサラダ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・粉ふき芋 ・きのこ入りかき卵汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳うどん ・いも天 ・白菜とりんごの甘酢漬け ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋鮭ときのこのドリア ・カラフル根菜サラダ ・さつまいもポタージュ ・秋のフルーツ盛り合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・和風おろしハンバーグ ・ほうれん草としらすのボン酢和え ・手稲麩のすまし汁 ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭炒飯 ・切り干し大根のサラダ ・じゃがいもと玉葱の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・栗さんおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズとレーズンの蒸しパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華おこわ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもプリン ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・せんべい ・牛乳
日	26	27	28	29	30	31
予定			青空ランチ			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレイの煮付け ・青梗菜のおかか和え ・金時豆 ・真沢山汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・筑前煮 ・ひじきサラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドック ・カラフルピクルス ・プロセスチーズ ・ヤクルト ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・もみじご飯 ・秋刀魚の塩焼き(付)大根おろし すだち ・ほうれん草としめじのお浸し ・豚汁 ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・里芋カレー ・カリカリクルトンサラダ ・ベジタブルスープ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・胡瓜と若布の酢の物 ・大根と玉葱の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ふんわりお好み焼き ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・大学芋 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす雑炊 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごホットケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・市販パン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・せんべい ・牛乳