

☆ 10月

献立表

上野保育所

| 日付  | 献立名                        | 材料名                                                          | おやつ       |                |
|-----|----------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|     |                            |                                                              | 午前        | 午後             |
| 1木  | ヒリ肉の<br>ステーキ焼 千草和え オリーブオイル | 鶏身 卵 人参 オリーブオイル キョロバツ<br>いりこ しょうが 胡瓜 ゴマ あけ                   | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 ビスコ         |
| 2金  | 変り大学芋 もやしと胡瓜の<br>スーパースタート  | ソーセージ パセリ もやし 生姜<br>人参 じゃがいも 玉ねぎ さつま豆                        | 牛乳 にしきり   | 牛乳 センベリ        |
| 3土  | 和風ちゃんぽん ごぼうの唐あげ            | 豚 カマボコ 人参 牛蒡 玉ねぎ キョロバツ<br>ヒラタチ いりこ 人参 春雨 切り大根                | 牛乳 小松菜せん  | 牛乳 フラワー        |
| 5月  | ヒリ肉の汁 切り大根煮 南蛮の漬物          | ヒラタチ いりこ 人参 春雨 切り大根<br>天ぷら 卵 しょうが 胡瓜 玉ねぎ                     | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 ①<br>チーズケーキ |
| 6火  | 鶏肉とササミの胡瓜の<br>みそ汁          | 鶏身 ツナ ササミ 玉ねぎ 長ネギ 厚揚げ<br>かたかた 人参 胡瓜 玉ねぎ じゃがいも トーフ            | 牛乳 人参スープ  | 牛乳 枝豆          |
| 7水  | 魚のフライ 胡瓜の<br>みそ汁           | 魚 人参 じゃがいも えのき 玉ねぎ 胡瓜<br>ベーコン こんにゃく じゃがいも 納豆                 | 牛乳 ポーロ    | 牛乳 クッキー        |
| 8木  | 豚肉入りキムチ 野菜スー<br>パースタート     | 豚 ちくわ 人参 小松菜 玉ねぎ 切りほう<br>いりこ ベーコン 枝り豆 じゃがいも                  | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 センベリ        |
| 9金  | 豆腐の揚げ物 マカロニサラダ ポテト         | 豚ミンチ スキムミルク 人参 キョロバツ 玉ねぎ マカロニ<br>春雨                          | 牛乳 人参スープ  | 牛乳 ①<br>メロンサンド |
| 10土 | 揚げ物の春雨スー<br>パースタート         | 豚 えび ちくわ 卵 人参 竹の子 枝り豆<br>はん じゃがいも トーフ あけ 卵                   | 牛乳 野菜せん   | 牛乳 ポテトケーキ      |
| 11火 | すき焼き風 胡瓜の<br>みそ汁           | 牛 ツナ 人参 玉ねぎ 中ネギ 胡瓜 レモン                                       | 牛乳 ポッキー   | 牛乳 ①<br>ごま団子   |
| 14水 | 魚のフライ すのもの<br>みそ汁          | 魚 人参 胡瓜 キョロバツ えのき 胡瓜<br>はん じゃがいも トーフ あけ 卵                    | 牛乳 マリ     | 牛乳 フラワー        |
| 15木 | 誕生会 (唐揚げ スイカ<br>スーパースタート)  | ハム 人参 フレーズ フォリン 粉チーズ<br>枝り豆 カマボコ 枝り豆 胡瓜 ゴン スイカ レモン           | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 センベリ        |
| 16金 | ナポリタン フロッグリー<br>スーパースタート   | ハム ゴン 生クリーム<br>ベーコン 卵 フロッグリー 人参 トマト 玉ねぎ めん                   | 牛乳 人参スープ  | 牛乳 ①<br>フラワー   |
| 17土 | 卵とじうどん さつま芋の<br>天ぷら        | ちくわ 卵 人参 玉ねぎ 枝り豆 キョロバツ うどん<br>ツナ                             | 牛乳 小魚せんべい | 牛乳 ビスコ         |
| 19月 | カレー汁 ツナとキョロバツの<br>サラダ      | 牛 卵 人参 玉ねぎ キョロバツ 胡瓜 じゃがいも<br>しょうが 胡瓜 じゃがいも トマト あけ 大根         | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 ①<br>トースト   |
| 20火 | 五目煮豆 和風ハッ<br>豆のみそ汁         | ちくわ 卵 人参 玉ねぎ 枝り豆 じゃがいも トマト<br>ちくわ 卵 人参 玉ねぎ 枝り豆 じゃがいも トマト     | 牛乳 ポーロ    | 牛乳 アスパラ        |
| 21水 | 魚のあんかけ 草履草<br>サラダ          | 魚 卵 人参 ホレ草 椎茸 生姜 もやし 納豆                                      | 牛乳 セリー    | 牛乳 さくらんぼ       |
| 22木 | 牛乳と蜂蜜のパン<br>オニオンス          | 鶏身 卵 パセリ 玉ねぎ じゃがいも 青のり                                       | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 フラワー        |
| 23金 | 愛情弁当 ♡                     |                                                              | 牛乳 人参スープ  | 牛乳 ポテトケーキ      |
| 24土 | マナー豆ふ、 キョロ<br>バツ           | 豚ミンチ キョロバツ 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸<br>しょうが 枝り豆 胡瓜 じゃがいも トマト あけ         | 牛乳 じゃがいも  | 牛乳 センベリ        |
| 26月 | 栄国子汁 甘酢和え<br>しょうが          | ちくわ はん 人参 スキムミルク 人参 じゃがいも 大根<br>ちくわ はん 人参 スキムミルク 人参 じゃがいも 大根 | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 ①<br>ラスク    |
| 27火 | ハヤシ汁 コルスロ<br>ン             | 牛 卵 人参 玉ねぎ キョロバツ ゴン じゃがいも<br>しょうが 枝り豆 胡瓜 じゃがいも トマト あけ        | 牛乳 小松菜せん  | 牛乳 フラワー        |
| 28水 | 味噌のレモ煮 ポテト<br>サラダ          | 豚 はん 卵 人参 レモン 胡瓜 ゴン 枝り豆<br>金時豆 じゃがいも トマト                     | 牛乳 ビスコ    | 牛乳 クッキー        |
| 29木 | カウメビーフン 煮豆<br>わかめスー        | 豚 卵 人参 じゃがいも 玉ねぎ もやし 椎茸<br>はん えのき マカロニ                       | 牛乳 ヨーグルト  | 牛乳 芋けんぴ        |
| 30金 | れん根ハンバーグ<br>コササ            | 合びき ベーコン 卵 人参 パセリ 玉ねぎ 枝り豆<br>はん えのき マカロニ                     | 牛乳 フラワー   | 牛乳 センベリ        |
| 31土 | 八宝菜 春巻                     | 豚 カマボコ 春巻 人参 竹の子 玉ねぎ 椎茸 キョロバツ                                | 牛乳 人参スープ  | 牛乳 フラワー        |

給食だより

10月10日は目の愛護デーです

今は子どもスモやホームにふれる時間が増えています  
時間を区切って使うことももちろんですが、目にいい  
ビタミンB群を含む 豚肉やササミ、サバなど秋魚  
納豆など大豆製品、れん根などをとって目の  
健康を守りましょう



持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの  
が子どものおはらい選びのポイントとなります  
おはらいの長さの目安としては「親指とひしき指の先を  
広げた1.5倍くらい」の材質は竹などのすべり  
にくい素材のものが良いですよ

