



令和6年



# 10月の献立



向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (火)	麦入りごはん	他人丼 ツナサラダ パイナップル	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし しょうゆ みりん 砂糖 ツナ キャベツ 水菜 胡瓜 胡麻ドレッシング(卵) パイナップル コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
2 (水)	ごはん	豚じゃが 三色おひたし にゅうめん グレープフルーツ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ みりん 砂糖 ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ せんべい(卵) 牛乳	せんべい 牛乳
3 (木)	ごはん	筑前煮 アスパラかつお和え 麩のみそ汁 キウイ	米 鶏肉 人参 ごぼう レンコン こんにゃく 絹さや だし しょうゆ みりん 砂糖 アスパラ かつお節 しょうゆ 麩 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ ぶどうジュース 白桃缶 アガー 砂糖 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
4 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー ホワイトサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ(牛脂) ブロックリー カリフラワー りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 オレンジ メロンパン(卵) 牛乳	メロンパン 牛乳
5 (土)	<b>運動会</b>			
7 (月)	ごはん	鮭のみそマヨ焼き 切干大根煮 白菜のすまし汁 パイナップル	米 鮭 みそ マヨネーズ(卵) 切干大根 人参 あげ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル シュークリーム(卵) 牛乳	プシュークリーム 牛乳
8 (火)	血うどん	血うどん 胡瓜の酢の物 オレンジ	揚げそば 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ もやし ねぎ 中華あじ しょうゆ 胡瓜 ちりめんじゃこ わかめ 春雨 酢 淡口しょうゆ 砂糖 オレンジ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
9 (水)	麦入りごはん	ピビンパ丼 焼きポテト わかめスープ グレープフルーツ	米 大麦 合挽きミンチ しょうゆ 砂糖 ほうれん草 人参 もやし ごま ごま油 鶏ガラ ポテト わかめ ねぎ ごま 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ ブリッツ りんごジュース パウムクーヘン(卵) 牛乳	ブリッツ りんごジュース(年長・年中) パウムクーヘン 牛乳(年少・乳児)
10 (木)	ごはん	チキンステーキ じゃがちくわ ほうれん草スープ キウイ	米 鶏肉 ステーキソース じゃが芋 ちくわ マヨネーズ(卵) 青のり ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ ビスコ 牛乳 りんごジュース	ビスコ 牛乳(年長・年中) りんごジュース(年少・乳児)
11 (金)	雑穀ごはん	きのこカレー 春雨サラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 豚ミンチ 玉ねぎ じゃが芋 人参 しめじ えのき 舞茸 カレールウ(牛脂) 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 酢 淡口しょうゆ 砂糖 ごま ヨーグルト オレンジ 食パン バター グラニュー糖 牛乳	ラスク 牛乳
12 (土)	中華麺	焼きそば ゼリー パナナ	中華麺 豚バラ キャベツ 人参 ビーマン もやし ソース ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
15 (火)	ごはん	揚げギョウザ 大根サラダ わかめのすまし汁 グレープフルーツ	米 ギョウザ(魚介エキス) 油 大根 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) わかめ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ えびせんべい 牛乳	えびせんべい 牛乳
16 (水)	麦入りごはん	親子丼 じゃこサラダ オレンジ	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング オレンジ ビスケット(卵) 牛乳	ビスケット 牛乳
17 (木)	ごはん	牛肉のスタミナ炒め ブロッコリー 中華スープ パイナップル	米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ もやし タレ ブロッコリー マヨネーズ(卵) 春雨 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ごま パイナップル ホットケーキミックス 卵 牛乳 油 砂糖 牛乳	蒸しパン 牛乳
18 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー コーンサラダ チーズ キウイ	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ(牛脂) コーン キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング チーズ キウイ ヨーグルト みかん缶 お茶	みかんヨーグルト お茶
19 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
21 (月)	ごはん	鯖のごま焼き 小松菜の煮びたし きのこ汁 オレンジ	米 鯖 胡麻ドレッシング(卵) 小松菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん しめじ えのき 舞茸 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ きな粉菓子 牛乳	きな粉菓子 牛乳
22 (火)	ごはん	豚肉の生姜炒め 白菜のなめたけ和え 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん 白菜 なめたけ(だし) 豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ 白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳	手作りチーズパン 牛乳
23 (水)	麦入りごはん	すき焼き風丼 海藻サラダ パイナップル	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ 糸こんにゃく 焼き豆腐 麩 白ねぎ だし しょうゆ みりん 砂糖 海藻ミックス キャベツ ポン酢 パイナップル あられ 牛乳	あられ 牛乳
24 (木)	さつま芋おにぎり	エビフライ(乳児 白身フライ) グリーンサラダ オニオンスープ ゼリー オレンジ	米 さつま芋 塩 えび 小麦粉 卵 パン粉 白身フライ 油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 アスパラ 水菜 和風ドレッシング 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ ゼリー オレンジ ミルクレープ(卵) 牛乳	ミルクレープ 牛乳
25 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト キウイ	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールウ(牛脂) 糸こんにゃく ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ ヨーグルト キウイ 回転焼き(卵) 牛乳	回転焼 牛乳
26 (土)	<b>親子まつり</b>			
28 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ	米 白身魚 白みそ みりん ひじき 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく だし しょうゆ みりん 砂糖 豚バラ 人参 白菜 しめじ ごぼう 糸こんにゃく 里芋 ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
29 (火)	ごはん	高野豆腐の含め煮 白菜のすまし汁 ししゃも(0.1才児しらす) オレンジ	米 鶏肉 高野豆腐 人参 大根 さつま芋 三度豆 だし しょうゆ みりん 砂糖 ししゃも しらす 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ パナナ キウイ みかん缶 白桃缶 バイン缶 牛乳	フルーツ盛 牛乳
30 (水)	ソフトフランス	たらこスパゲティ わかめスープ ブロッコリーのおひたし パイナップル	ソフトフランス(卵) スパゲティ たらこ マヨネーズ(卵) のり ブロッコリー かつお節 しょうゆ わかめ 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ パイナップル ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
31 (木)	セルフおにぎり(幼児) ふりかけごはん(乳児)	野菜炒め かぼちゃサラダ かき玉汁 キウイ	米 ふりかけ 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン しめじ 鶏ガラ しょうゆ かぼちゃ 人参 胡瓜 チーズ マヨネーズ(卵) 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 豆腐 ホットケーキミックス 砂糖 油 粉糖 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳

**10月のクッキング**

**22日(火) チーズパン作り 年長組**

**エフロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい。**

**幼児組はスプーンマークのある日にスプーンを持ってきて下さい**

**お弁当  
アドバイス**

**子どもが「食いたい」お弁当がいちばん!**

むりやり嫌いな物を食べさせようとしてお弁当に入れると、その食べ物といやな気持ち  
とが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子  
どもが「食いたい」という気持ちをもってもらえるようなお弁当が作れたら、好ましいですね。