



10月のこんだてひょう



令和5年
ひらた乳児保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	納豆丼 ハムマリネサラダ フルーツ なめこ汁	ごはん ニラのひと煮 こふきいも 鶏ごぼう汁	さつまいもごはん さんまの竜田揚げ ひじきの和風サラダ 白菜のみそ汁	ごはん 肉豆腐 青菜のなめたけ和え キャベツのみそ汁	ごはん マーボー春雨 チキンサラダ きのこスープ	チャーハン スープ
3時	おにぎり 牛乳	野菜チップス 牛乳	チーズガレット 牛乳	ジャムパン 牛乳	くり蒸しパン 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
昼食		ごはん ごまのつくね焼き 切干大根のナムル さつまいものみそ汁	里芋ごはん 魚のみそ煮 五目きんぴら はんぺん汁	ごはん 厚揚げのうま煮 ポテポテサラダ ニラともやしのみそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 れんこんのみそチーズ焼き 野菜スープ	親子丼 みそ汁
3時		フライドポテト 牛乳	ふかしいも 牛乳	おにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	16	17	18	19	20	21
昼食	ナポリタンスパゲッティ チーズサラダ フルーツ 豆腐のオニオンスープ	くりごはん 手羽元と大根の照り煮 きのこ和え わかめのみそ汁	ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 春雨サラダ 高野豆腐のみそ汁	ごはん 厚揚げステーキ 磯香和え いもいもみそ汁	ごはん 豚肉と長芋のみそ煮 白菜の塩昆布和え 豆腐とわかめのすまし汁	けんちんうどん フルーツ
3時	天かすおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	レーズンむしパン 牛乳	白玉ぜんざい 牛乳	さつまいもドーナツ 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 炒り豆腐 ゆかり和え ふのみそ汁	ごはん チンジャオロース だいこんサラダ 大豆と野菜のスープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのいとこ煮 五目汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	ごはん 和風ハンバーグ ひじきのマヨ和え もやしのみそ汁	
3時	小魚大豆 牛乳	バナナヨーグルト	おにぎり 牛乳	チーズフレンチトースト 牛乳	大学いも 牛乳	
	30	31	<p>日が暮れる時間が早くなり、風や日差しが少しずつ和らぎ秋らしくなってきました。この時期は活動量、食欲が増す時期になります。どの季節も旬の食材が美味しいですが、【食欲の秋】という言葉があるように、一年を通して、最も美味しい食材が並びます。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。給食では旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っています。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱい過ごしましょう。</p> <p>31日(火)は、ハロウィン献立です。今月もおやつは子供たちにお手伝いをしてもらおうと思っていますよ🍁</p>			
昼食	ごはん 豚大根 あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	ハロウィンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ マカロニスープ				
3時	お麩スナック 牛乳	ハロウィンパンケーキ 牛乳				

※献立変更する場合があります。