

10月行事・献立予定

平成30年 小規模保育所こどもパル

日	曜	行事予定	献立予定	主な食材（おやつ、調味料、米は除く）	朝のおやつ	3時のおやつ
1	月	身体測定	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ りんご	豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも しめじ ブロッコリー きゅうり にんじん 大根 チーズ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 メロンパン
2	火		揚げ餃子 ポイル野菜和え 豆腐の中華スープ パナナ	豚肉 餃子の皮 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんじん キャベツ さつまいも ごま 豆腐 玉ねぎ わかめ パナナ	牛乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット
3	水		鶏肉と野菜の黒酢煮 キャベツのサラダ そうめんのすまし汁 梨	鶏肉 ごぼう 人参 しいたけ いんげん キャベツ きゅうり ちくわ にんじん ごま そうめん ねぎ にんじん しめじ 梨	牛乳 おかき	牛乳 クッキー
4	木		焼きししゃも 切り干し大根の煮物 ウインナー じゃが芋の味噌汁 オレンジ	ししゃも 切り干し大根 にんじん いんげん さつま揚げ ウインナー じゃが芋 玉ねぎ にんじん オレンジ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ふかし芋
5	金	親子遠足&運動会ごっこ	お弁当の日			
6	土				牛乳 クラッカー	お茶 ゼリー
9	火		肉じゃが ちくわ入り酢の物 なめこの味噌汁 柿	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん ちくわ にんじん キャベツ きゅうり 春雨 なめこ えのきだけ ねぎ 玉ねぎ 柿	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ジャムサンド
10	水	交通安全指導	麻婆豆腐 青菜の胡麻和え 玉ねぎの中華スープ オレンジ	豚肉 豆腐 玉ねぎ ねぎ しょうが ほうれん草 小松菜 もやし ごま ひじき にんじん 玉ねぎ にんじん わかめ オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 プリン
11	木	絵本代集金	赤魚の竜田揚げ ポテトサラダ 大根の味噌汁 りんご	赤魚 しょうが にんじん じゃがいも きゅうり ツナ 大根 玉ねぎ にんじん りんご	牛乳 ボン菓子	お茶 わかめうどん
12	金	布団持ち帰り	デミグラスハンバーグ 人参グロッセ ポイルブロッコリー ポイルポテト えのきだけのコンソメスープ 梨	牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 にんじん バター ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ にんじん えのきだけ 梨	牛乳 バナナ	牛乳 サブシ
13	土				牛乳 カステラ	牛乳 ビスケット
15	月		カレーうどん 野菜のコンソメ煮 ウインナー りんご	うどん 豚肉 玉ねぎ にんじん しいたけ かまぼこ ねぎ ブロッコリー きゅうり レタス キャベツ にんじん ウインナー りんご	牛乳 ロールパン	飲むヨーグルト クラッカー
16	火		筑前煮 小松菜の胡麻和え 花麩のすまし汁 りんご	鶏肉 にんじん たけのこ れんこん ごぼう 里芋 しいたけ こんにゃく いんげん 小松菜 にんじん もやし ごま 花麩 ねぎ えのきだけ りんご	牛乳 ひとくちビスケット	牛乳 甘辛せんべい
17	水		焼きさんま ブロッコリーの味噌炒め はんぺんのすまし汁 パナナ	さんま ブロッコリー チーズ にんじん わかめ えのきだけ かいわれ大根 はんぺん にんじん パナナ	牛乳 野菜かりんとう	お茶 オレンジゼリー
18	木		さつま芋の変わり揚げ 柿サラダ 豆腐の味噌汁 梨	しらす ハム にんじん ビーマン さつま芋 玉ねぎ 柿 きゅうり マカロニ レタス かぶ にんじん 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 梨	牛乳 サンドビスケット	牛乳 割れパン
19	金		マーマレードチキン ポイル野菜 しらす干し 玉ねぎと人参のコンソメスープ オレンジ	鶏肉 マーマレード にんにく きゅうり にんじん しらす 玉ねぎ にんじん パセリ オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 ココア蒸しパン
20	土				牛乳 芋けんぴ	牛乳 あられ
22	月	食育の日	イタリانسパゲティ チキンスティック 大根サラダ きのこスープ オレンジ	スパゲティ 玉ねぎ にんじん ベーコン パセリ チーズ 鶏肉 大根 にんじん きゅうり ツナ えのきだけ マッシュルーム 玉ねぎ じゃが芋 にんじん パセリ オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 かぼちゃクッキー
23	火		ポークカレー キャベツのドレッシングサラダ バナナ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん ちくわ バナナ	牛乳 せんべい	お茶 ヨーグルト
24	水		かみかみお好み焼 ポイルブロッコリー チーズ 小松菜の味噌汁 梨	豚肉 切り干し大根 キャベツ かつお節 じゃこ もやし ブロッコリー チーズ 小松菜 にんじん 生揚げ ねぎ 梨	牛乳 ミレービスケット	牛乳 かぼちゃマフィン
25	木	避難訓練	白身魚のフライ 根菜の煮物 白菜のスープ 柿	おひょう にんじん いんげん れんこん かぶ さつま揚げ 白菜 ベーコン 春雨 にんじん 柿	牛乳 みかん	牛乳 マカロニあべかわ
26	金	誕生会 布団持ち帰り	おめでとうランチ	鶏肉 油揚げ しいたけ しめじ にんじん ちくわ ごぼう じゃが芋 さつま芋 栗 玉ねぎ スパゲティ にんじん きゅうり レタス ツナ チーズ コーン じゃがいも パセリ ブロッコリー りんご	牛乳 せんべい	牛乳 ホットケーキ
27	土				牛乳 マドレーヌ	牛乳 ビスケット
29	月		焼きそば いんげんの胡麻和え さつま芋の素揚げ 豆腐の味噌汁 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ビーマン いんげん ごま さつま芋 豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ オレンジ	牛乳 レーズンパン	牛乳 ココアクッキー
30	火		赤魚の甘辛煮 野菜の納豆和え 豚汁 みかん	赤魚 生姜 納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき 豚肉 ごぼう 大根 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 里芋 みかん	飲むヨーグルト クラッカー	牛乳 ポーロ
31	水		パンピングラタン 三色ばりばりサラダ 大きなカブのスープ パナナ	かぼちゃ ベーコン マカロニ 玉ねぎ バター チーズ パセリ キャベツ きゅうり にんじん かぶ にんじん 卵 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ハロウィンケーキ

おめでとうランチ・・・炊き込みご飯・くりコロッケ・スパゲティサラダ・じゃが芋のポタージュ・ポイルブロッコリー・りんご

食育の日のサンプル展示は2歳です。2歳の主食（ご飯）の量は80gです。

今月の果物は、りんご・梨・柿・オレンジ・バナナを予定しています。

都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。