

大きなうち 平成30年度10月（神無月）献立表

～10月の目標～
秋野菜を食べよう！！
今月のテーマ野菜
「さつまいも」

※午前中、小魚、牛乳等がでます。
※はクッキングメニューです。
※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。

曜	月	火	水	木	金	土	
日	1	2	3	4	5	6	
予定	野菜の日			0歳児健診	乳児懇談会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 さつまいもと車麩の煮物 春雨の甘酢和え 白菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 茄子とえのきのお吸い物 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいものレモン煮 胡瓜と桜えびの酢の物 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> きのこたっぷりチキンカレー みかん入りフレンチサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ さつまいも汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの炒飯 切り干し大根のサラダ 苺布と玉葱の味噌汁 りんご 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> シュガーラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほりほりごぼう 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ショア 	<ul style="list-style-type: none"> パウムクーヘン 牛乳
日	8	9	10	11	12	13	
予定			目の愛護デー献立		交流日・秋空ランチ(5歳児)		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮付け 花豆の甘露煮 青梗菜のおかか和え 豆腐と里芋の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 黒豆ご飯 鰯の和風ハンバーグ 人参とトマトのカロテンサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 キャロットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもおにぎり 鶏の照り焼き ゴロゴロ温野菜の玉葱ドレッシング和え お楽しみチーズ 野菜ジュース・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 オレンジ 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーヨーグルト ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と豚肉のお好み焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チョコスティックパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
日	15	16	17	18	19	20	
予定	誕生会			0歳児健診		親子ハイク	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン かぼちゃ入りマカロニグラタン 彩りココロサラダ きのこのスープ フルフルぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の彩りもみじご飯 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 三色野菜のじゃこ和え 舞茸と三つ葉のすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> きのこたっぷりチキンカレー みかん入りフレンチサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ さつまいも汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの炒飯 切り干し大根のサラダ 苺布と玉葱の味噌汁 りんご 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> さつまいものロールケーキ 紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほくほく焼き芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン ショア 	<ul style="list-style-type: none"> パウムクーヘン 牛乳 	
日	22	23	24	25	26	27	
予定	鮭の解体・野菜の日				法人相撲大会(5歳児)		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 さつまいもと車麩の煮物 春雨の甘酢和え 白菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 茄子とえのきのお吸い物 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 和風きのこハンバーグ おからサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロッケ 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮付け 花豆の甘露煮 青梗菜のおかか和え 豆腐と里芋の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 オレンジ 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> シュガーラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> りんごとさつまいものホットケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と豚肉のお好み焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チョコスティックパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 	
日	29	30	31	【 秋の味覚を楽しもう 】			
予定	造形活動(5歳児)		体育指導	<p>今月の目標は「秋野菜を食べよう」です。秋は、収穫の秋、実りの秋、食欲の秋とも言われています。秋には美味しい食べ物が豊富になり、食欲が戻り夏の疲れが取れることから言われています。秋野菜のさつまいもや里芋などのイモ類は、食物繊維が豊富で弱った胃腸を保護、腸内環境を整えてくれます。また、根菜には身体を温める働きがあり寒くなるこの時期にぴったりです。今月の献立にもテーマ野菜のさつまいもをはじめ、きのこ類や根菜などの野菜、秋刀魚や鮭などの魚や果物など秋の味覚を楽しめるように積極的に入れていきます。加えて、焼き芋、秋空ランチ、鮭の解体など、五感でも楽しんでいきます♪</p>			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいものレモン煮 胡瓜と桜えびの酢の物 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の彩りもみじご飯 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 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 三色野菜のじゃこ和え 舞茸と三つ葉のすまし汁 柿 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほくほく焼き芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜蒸しパン 牛乳 				

