



10月献立表



令和元年10月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

日	曜	おやつ(未)	献立名	アレルギー児対応食材	おやつ(全)	アレルギー児おやつ
1	火	牛乳・えびせん	鮭のホイル焼き・切干大根煮・さつま芋の天ぷら・キャベツの味噌汁・梨		牛乳★ シュガーラスク	
2	水	牛乳・ウエハース	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・野菜スープ・オレンジ		牛乳・せんべい	
3	木	牛乳・おととと	信田煮・もやし炒め・ブロッコリーのおかか和え・大根の味噌汁・キウイフルーツ	キウイフルーツ：バナナ代替え	牛乳・パイ菓子	
4	金	ヨーグルト	豚肉のごまだれ焼き・春雨サラダ・かぼちゃ煮・なめこ汁・バナナ		牛乳 ★さつま芋ロール	さつま芋ロール：卵除去
5	土	フルーツゼリー	スパゲティナポリタン・コンソメスープ・オレンジ		麦茶・ビスケット	
6	日					
7	月	牛乳・ビスケット	鶏肉の甘辛煮・和風サラダ・トマト・麩の味噌汁・バナナ		牛乳・せんべい	
8	火	牛乳・サッポロポテト	鯖の黄金焼き・大根サラダ・じゃが芋の挽肉あんかけ・すまし汁・オレンジ		牛乳・ブリッツ	
9	水	牛乳・サブレ	鶏肉のごま味噌焼き・スパゲティサラダ・浸し和え・白菜の味噌汁・バナナ		★フルーツ ヨーグルト	
10	木	豆乳・ウエハース	スコッチエッグ・コーンサラダ・トマト・野菜スープ・グレープフルーツ	スコッチエッグ：メンチカツ代替え	牛乳・かりんとう	
11	金	牛乳・クラッカー	さわらのピカタ・野菜炒め・きゅうりの中華和え・なめこ汁・梨		麦茶★おにぎり	
12	土	ヨーグルト	チキンライス・コンソメスープ・バナナ		麦茶・せんべい	
13	日					
14	月		体 育 の 日			
15	火	牛乳・おととと	酢豚・中華サラダ・かぼちゃの天ぷら・大根の味噌汁・バナナ		牛乳★ドーナツ	ドーナツ：卵除去
16	水	豆乳・ビスコ	メンチカツ・ハムサラダ・トマト・もやしの味噌汁・梨	メンチカツ：卵除去	ヨーグルト	
17	木	牛乳・クラッカー	スパニッシュオムレツ・ごぼうサラダ・ゆかり和え・わかめの味噌汁・オレンジ	スパニッシュオムレツ：鶏つくね焼き代替え	牛乳★ アメリカンドッグ	
18	金	牛乳・ビスケット	鮭のポテト焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー・厚揚げの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・せんべい	
19	土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・バナナ		麦茶・ビスケット	
20	日					
21	月	牛乳・えびせん	チーズハンバーグ・マカロニソテー・ごまよごし・ブドウ		牛乳★蒸しパン	
22	火		即位礼正殿の儀			
23	水	牛乳・おととと	マカロニグラタン・ブロッコリーソテー・ナムル・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・せんべい・おやつ昆布	
24	木	牛乳・ビスケット	さばの竜田揚げ・スパゲティサラダ・トマト・キャベツの味噌汁・オレンジ		牛乳★ワッフル	ワッフル：卵除去
25	金	牛乳・コーン菓子	鶏肉のさっぱり焼き・ポテトサラダ・枝豆・高野豆腐の味噌汁・りんご		牛乳・カスタードパイ	カスタードパイ：ビスケット代替え
26	土	牛乳・せんべい	ドライカレー・野菜スープ・バナナ(2歳児保育参観)		麦茶・クラッカー	
27	日					
28	月	牛乳・クラッカー	タラのオランダ揚げ・シルバーサラダ・トマト・わかめの味噌汁・梨	タラのオランダ揚げ：卵除去	牛乳・パイ菓子	
29	火	ミニジュース・ビスコ	五目御飯・鶏肉の唐揚げ・りんごサラダ・フライドポテト・オレンジ 誕生会		★リンゴゼリー	
30	水	牛乳・せんべい	鶏肉の照り焼き・大根とツナのサラダ・芋のレモン煮・豆腐の味噌汁・バナナ		牛乳・ビスケット	
31	木	牛乳・ビスケット	かぼちゃコロツケ・ビーフソテー・茹でブロッコリー・野菜スープ・ブドウ	かぼちゃコロツケ：卵除去	ミニジュース★ ハロウィンクッキー	クッキー：卵・カカオ除去

10月平均摂取エネルギー (以上児：553kcal・未満児：498kcal)

豆腐ナゲット<子ども5人分>

<材料>

木綿豆腐：1/4丁(100g)

鶏挽肉：100g

片栗粉：30g

食塩：少々

サラダ油：適量

ケチャップ：適量

<作り方>

①豆腐は水を切っておく。

②豆腐・鶏挽肉を混ぜ合わせる。食塩少々と片栗粉を分量の1/3加えて混ぜる。

③小判型に形を整えて、残りの片栗粉を表面にまぶし170℃の油で約4分揚げる。

④お好みでケチャップをつけて完成。

9月の新メニューで提供した所
子ども達に好評でした

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、新米・さんま・りんご・ぶどう等、美味しい食べ物が出回る季節です。旬を迎える食べ物は栄養も豊富に含まれています。食事の話題にしながら、秋の味覚を楽しみましょう。

つくし組(2歳児)保育参観のお知らせ

10月26日(土)つくし組(2歳児)保育参観は、親子昼食会を予定しております。ドライカレー・野菜スープ・バナナの予定です。お箸(スプーン)・おしぼり等の準備をよろしくお願い致します。

※未満児の午前のおやつはアレルギーフリーのおやつを提供します。

※マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナー、魚肉ソーセージ、ちくわはアレルギーフリーの物を使用します。

※お箸、おしぼりセットは毎日きれいにしてお持ちください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※ご家庭での食事において変化等がありましたら、お知らせください。