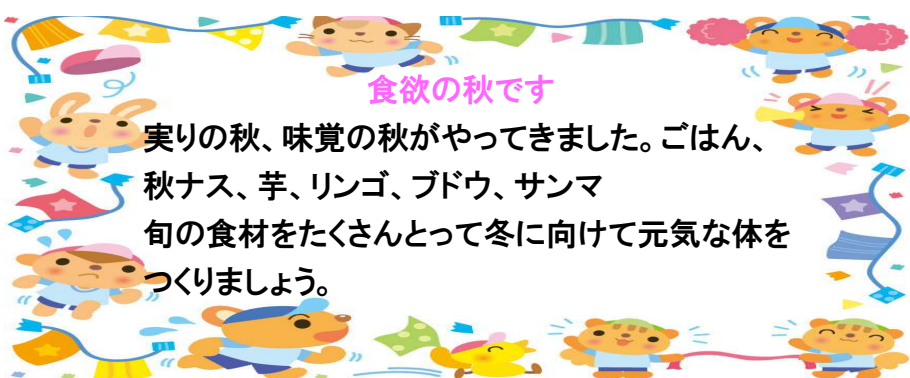


10月献立表



令和2年10月1日 社会福祉法人三心会 山田町第一保育所

日	曜日	おやつ (未満児)	アレルギー児おやつ (未満児)	献立名	アレルギー 対応食材	おやつ (未満児・以上児)	アレルギー児おやつ (未満児・以上児)
1	木	フルーツゼリー		鮭の野菜焼き・切り干し大根煮・枝豆・なめこ汁 バナナ	乳バター	牛乳 歌舞伎揚げ	
2	金	牛乳・えびせん		シュウマイ・中華サラダ・トマト・若布スープ・オレンジ		ヨーグルト	乳フルーツゼリー
3	土	ヨーグルト	乳フルーツゼリー	タコライス・スープ・グレープフルーツ(バナナ)		麦茶・ばりんこせんべい	
4	日						
5	月	牛乳 サッポロポテト		鯖塩焼き(鯖塩焼き)千切り野菜の炒め煮 竹輪磯辺焼き・大根味噌汁・オレンジ		牛乳 おいなりさん	
6	火	牛乳 とんがりコーン		メンチカツ・コーンサラダ・トマト・野菜スープ・バナナ		牛乳 フレークファッジ	
7	水	牛乳 ベジ食べる		豚のバーベキューソース焼き・ごぼうサラダ・じゃが芋 甘辛煮・豆腐味噌汁・バナナ		マスカットゼリー	
8	木	牛乳 えびせん		鮭のバター醤油焼き・ポテトサラダ・トマト・若布味噌汁・ぶどう	乳バター	ヨーグルト	乳フルーツゼリー
9	金	牛乳 サッポロポテト		豚大根煮・ハムサラダ・マカロニソテー・高野豆腐味噌汁・バナナ		牛乳 ぼたぼた焼き	
10	土	フルーツゼリー		ナポリタン・100%ジュース・バナナ		麦茶・黒食べようせんべい	
11	日						
12	月	牛乳・えびせん		鶏天ぷら・大根サラダ・ひじき煮・なめこ汁・バナナ		牛乳 イチゴケーキ	
13	火	牛乳・ベジ食べる		さんま蒲焼・春雨ソテー・彩納豆・厚揚げ味噌汁・オレンジ		牛乳 さつま芋ガレット	
14	水	牛乳・サッポロポテト		チキンカレー・マカロニサラダ・ポイルウインナー・野菜スープ・バナナ	乳アンパンマンカレー	牛乳・黒食べよう	
15	木	牛乳 ハッピーターン		鯖味噌煮・(鯖)もやし炒め・さつま芋レモン煮豆腐味噌汁・梨(バナナ)		牛乳 チョコポッキー	
16	金	牛乳 とんがりコーン		鶏の照り焼き・春雨サラダ・かぼちゃ煮・若布味噌汁 オレンジ		フルーツゼリー	
17	土	ヨーグルト	乳フルーツゼリー	ちゃんぽんうどん・ミニゼリー・グレープフルーツ(未:バナナ)		麦茶・ハッピーターン	
18	日						
19	月	牛乳 サッポロポテト		豚とキャベツの味噌炒め・スパゲッティサラダ 粉ふき芋・すまし汁・ブドウ(未:バナナ)		牛乳 サラダせんべい	
20	火	牛乳 ベジ食べる		鮭のごまフライ・シルバーサラダ・トマト・厚揚げ味噌汁・オレンジ		牛乳 ブルーベリーケーキ	
21	水	牛乳 動物ビスケット	乳サッポロポテト	春巻き・ツナサラダ・枝豆・中華スープ・バナナ		ヨーグルト	乳フルーツゼリー
22	木	牛乳 ハッピーターン		ハッシュドポーク・コーンサラダ・豆腐ナゲット焼 野菜スープ・バナナ	乳アンパンマンカレー	牛乳 プリッツ	
23	金	牛乳 とんがりコーン		 炊き込みご飯・鶏ごま風味唐揚げ・大豆サラダ・餃子ピザ・若布スープ・オレンジ		牛乳 バームクーヘン	
24	土	フルーツゼリー		ドライカレー・若布スープ・バナナ	乳アンパンマンカレー	麦茶・ばりんこ	
25	日						
26	月	牛乳・えびせん		ハンバーグ・和風スパゲティ・トマト・もやし味噌汁・オレンジ		牛乳・ぼたぼた焼き	
27	火	牛乳・ベジ食べる		肉じゃが煮・ほうれん草ツナ和え・枝豆・豆腐味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	
28	水	牛乳・サッポロポテト		鯖香味焼き(鯖焼き)・じゃが芋ソテー・ミニドック・白菜味噌汁・りんご(未:バナナ)		マスカットゼリー	
29	木	牛乳 とんがりコーン		タンダリーチキン・ビーフソテー・トマト バナナ		牛乳 ミニパン	
30	金	牛乳・えびせん		カジキ照り焼き・五目きんぴら・ナムル・肉団子スープ・オレンジ		牛乳・チョコポッキー	
31	土	フルーツゼリー		ミートソーススパゲティ・野菜スープ・バナナ		麦茶・黒食べようせんべい	



運動会練習を張りながら、畑から最後の収穫の野菜を
給食室に持って来てくれました。元気いっぱいニコニコ笑顔です

- ・カルシウム
- 保育所では毎日牛乳を1本飲んでいきます。牛乳はコップ1杯でカルシウム200mgを摂取できます。
- ・鉄
- 豚肉・鶏肉・豆腐に多く含まれています。