



10月 予定献立表(幼児)



※午前おやつは1・2歳児のみです。

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
3 17 月	麦茶 せんべい	ハヤシライス 豆菜サラダ オレンジ	ぶどうゼリー &せんべい 牛乳	豚肉 大豆・ひじき・ツナ	米	玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース 小松菜・人参 オレンジ
4 18 火	麦茶 クッキー	ワカメごはん・みそ汁 白身魚のグラタン風 大根サラダ	キャロットジャムパン 牛乳	豆腐 魚(ホキ)・チーズ	米	なめこ 玉ねぎ・マッシュルーム・ミックスベジタブル 大根・きゅうり・ミニトマト
5 19 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 甘酢肉団子 ひじきともやしの和え物	お好み焼き 牛乳	挽肉 ひじき	米 じゃがいも	白菜・ニラ 長ネギ・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・きゅうり
6 20 木	麦茶 せんべい	お魚チャーハン・ワンタンスープ キャベツの中華サラダ グレープフルーツ	フルーツ蒸しパン 牛乳	しらす・卵・挽肉	米・ワンタン	長ネギ・椎茸・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・人参・キクラゲ グレープフルーツ
7 金	遠足		ゆかりおにぎり・麦茶	※お弁当の用意を忘れずに！！		
21 金	麦茶 クッキー	カレーうどん じゃがいものゴマみそ和え・柿	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参 インゲン・柿
8・22 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
24 月	麦茶 せんべい	みそラーメン 里芋の香味和え りんご	しらすおにぎり 牛乳	挽肉 のり	ラーメン 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン 水菜・長ネギ りんご
11 25 火	麦茶 クッキー	ごはん・みそ汁 鶏肉のオニオンソテー・ミニトマト ジャーマンポテト	豆腐まんじゅう 牛乳	麩 鶏肉 挽肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・ミニトマト ピーマン・玉ねぎ
12 26 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 花野菜のツナマヨ和え	じゃがもち 牛乳	牛肉・焼き豆腐 ツナ	米	大根 長ネギ・人参・椎茸・白菜 ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ
13 木	麦茶 クッキー	ごはん・さつまいも汁・さんまの塩焼き 青菜と油揚げの煮浸し	ピーチケーキ 牛乳	魚(サンマ) 油揚げ	米・さつまいも	ごぼう・長ネギ・大根 チンゲン菜・人参・しめじ
27 木 誕生会	麦茶 クッキー	栗ごはん・きのこ汁 蒸しサケのおろしあんかけ・お浸し ラ・フランス(洋なし)	誕生日ケーキ 牛乳	油揚げ 魚(サケ)	米・栗	椎茸・しめじ・えのき・舞茸・長ネギ 大根・三つ葉・人参・白菜 ラ・フランス(洋なし)
14 28 金	麦茶 せんべい	秋野菜のミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	セサミクッキー 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム・ナス かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり グレープフルーツ
15・29 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
31 月	麦茶 せんべい	パンプキンカレー コールスローサラダ・オレンジ 	かぼちゃプリン 牛乳	挽肉	米	玉ねぎ・かぼちゃ 人参・キャベツ・コーン・オレンジ

☆材料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。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



10月 予定献立表(乳児)



《0歳》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
3 17 月	麦茶 せんべい	そばろ粥・みそ汁 青菜のひじき煮 オレンジ	ぶどうゼリー & せんべい 牛乳	挽肉・麩 ひじき	米	人参・玉ねぎ・キャベツ・絹さや 小松菜・人参 オレンジ
4 18 火	麦茶 せんべい	ワカメ粥・みそ汁 白身魚の洋風煮 大根サラダ風	キャロット蒸しパン 牛乳	ワカメ・豆腐 魚(タラ)	米	なめこ 玉ねぎ・マッシュルーム・ミックスベジタブル 大根・きゅうり・ミニトマト
5 19 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 ひじきともやしの煮浸し	お好み焼き風 牛乳	挽肉 ひじき	米 じゃがいも	白菜・ニラ 玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・きゅうり
6 20 木	麦茶 せんべい	しらす粥・ワンタンスープ キャベツのサラダ風 グレープフルーツ	フルーツ蒸しパン 牛乳	しらす	米・ワンタン	長ネギ・椎茸・チンゲン菜 キャベツ・人参 グレープフルーツ
7 21 金	麦茶 せんべい	煮込みうどん じゃがいものやわらか煮 柿	ゆかり粥 麦茶	挽肉・ワカメ	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参 インゲン 柿
24 月	麦茶 せんべい	野菜にゆうめん 里芋の磯煮 りんご	しらす粥 牛乳	挽肉 のり	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ 水菜・長ネギ りんご
11 25 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉とトマトの煮物 ジャーマンポテト風	豆腐まんじゅう 牛乳	麩 鶏肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト ピーマン・玉ねぎ
12 26 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 花野菜の煮浸し	じゃがもち 牛乳	挽肉	米	大根 長ネギ・人参・椎茸・白菜 ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ
13 木	麦茶 せんべい	お粥・さつまいも汁・青菜の煮浸し 白身魚のおろし煮	ピーチケーキ 牛乳	魚(タラ)	米・さつまいも	長ネギ・チンゲン菜・人参・しめじ 玉ねぎ・インゲン・大根
27 木 誕生会	麦茶 せんべい	栗入り粥・きのこ汁 白身魚のおろし煮 ラ・フランス(洋なし)	誕生日ケーキ 牛乳	魚(タラ)	米・栗	椎茸・しめじ・えのき・舞茸・長ネギ 白菜・大根・三つ葉・人参 ラ・フランス(洋なし)
14 28 金	麦茶 せんべい	秋野菜にゆうめん かぼちゃサラダ風 グレープフルーツ	プレーンクッキー 牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・椎茸・ナス かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり グレープフルーツ
31 月	麦茶 せんべい	お粥・かぼちゃのそばろ煮 みそ汁・コールスローサラダ風 	かぼちゃクッキー 牛乳	麩・挽肉	米	絹さや・かぼちゃ・玉ねぎ 人参・キャベツ・コーン

☆材料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。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



10月 予定献立表(乳児)



《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
3 17 月	麦茶 せんべい	そばろ丼・みそ汁 豆菜サラダ オレンジ	ぶどうゼリー & せんべい 牛乳	挽肉・麩 大豆・ひじき	米	玉ねぎ・人参・キャベツ・絹さや 小松菜・人参 オレンジ
4 18 火	麦茶 せんべい	ワカメごはん・みそ汁 白身魚のグラタン風 大根サラダ	キャロットジャムパン 牛乳	豆腐 魚(ホキ)・チーズ	米	なめこ 玉ねぎ・マッシュルーム・ミックスベジタブル 大根・きゅうり・ミニトマト
5 19 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 甘酢肉団子 ひじきともやしの和え物	お好み焼き風 牛乳	挽肉 ひじき	米 じゃがいも	白菜・ニラ 長ネギ・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・きゅうり
6 20 木	麦茶 せんべい	お魚チャーハン風・ワンタンスープ キャベツのサラダ グレープフルーツ	フルーツ蒸しパン 牛乳	しらす・挽肉	米・ワンタン	長ネギ・椎茸・コーン・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・人参・キクラゲ グレープフルーツ
7 21 金	麦茶 せんべい	煮込みうどん じゃがいものゴマみそ和え 柿	ゆかりおにぎり 麦茶	挽肉・ワカメ	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参 インゲン 柿
24 月	麦茶 せんべい	野菜にゆうめん 里芋の香味和え りんご	しらすおにぎり 牛乳	挽肉 のり	そうめん 里芋	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン 水菜・長ネギ りんご
11 25 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉のオニオンソテー・ミニトマト ジャーマンポテト風	豆腐まんじゅう 牛乳	麩 鶏肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・ミニトマト ピーマン・玉ねぎ
12 26 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 花野菜の和え物	じゃがもち 牛乳	挽肉・焼き豆腐	米	大根 長ネギ・人参・椎茸・白菜 ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ
13 木	麦茶 せんべい	ごはん・さつまいも汁・さんまの塩焼き 青菜の煮浸し	ピーチケーキ 牛乳	魚(サンマ)	米・さつまいも	ごぼう・長ネギ・大根 チンゲン菜・人参・しめじ
27 木 誕生会	麦茶 せんべい	栗ごはん・きのこ汁 蒸しサケのおろしあんかけ・お浸し ラ・フランス(洋なし)	誕生日ケーキ 牛乳	魚(サケ)	米・栗	椎茸・しめじ・えのき・舞茸・長ネギ 大根・三つ葉・人参・白菜 ラ・フランス(洋なし)
14 28 金	麦茶 せんべい	秋野菜のミートスパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	セサミクッキー 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム・ナス かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり グレープフルーツ
31 月	麦茶 せんべい	ごはん・かぼちゃのそばろ煮 みそ汁・コールスローサラダ 	かぼちゃクッキー 牛乳	麩・挽肉	米	絹さや・かぼちゃ・玉ねぎ 人参・キャベツ・コーン

☆材料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。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。