



10月 予定献立表(乳児)



《0歳》

ハーモニー保育園

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	かや体温になるもの	体の調子を調えるもの
2 16 月	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 鶏肉とブロッコリーの煮物 ジャーマンポテト風	バナナケーキ 牛乳	麩 鶏肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・人参・ブロッコリー ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ
3 17 火	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	玉ねぎ・キャベツ・人参・絹さや 人参・小松菜 オレンジ
4 18 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	4日)十五夜 じゃがいも団子・牛乳 18日)野菜入り蒸しパン・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
5 19 木	麦茶 せんべい	秋野菜のにゅうめん かぼちゃサラダ風 グレープフルーツ	ゆかり粥 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
6 20 金	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	フルーツ蒸しパン 牛乳	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・トマト
7 21 土	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 じゃがいものそばろ煮 コールスローサラダ風・オレンジ	りんごゼリー &せんべい 牛乳	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	絹さや 玉ねぎ・人参・グリーンピース 人参・キャベツ・コーン・オレンジ
23 月	麦茶 せんべい	野菜にゅうめん 里芋の煮物 オレンジ	きなこロールパン 牛乳	挽肉	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 オレンジ
10 24 火	麦茶 せんべい	しらす粥・ワントンスープ キャベツのサラダ風 グレープフルーツ	プレーンクッキー 牛乳	しらす	米・ワントン	長ネギ・椎茸・コーン・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・人参・絹さや グレープフルーツ
11 25 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	お好み焼き風 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
12 木	麦茶 せんべい	お粥・さつまいも汁・白身魚と大根の煮物 青菜の煮浸し	豆腐まんじゅう 牛乳	魚(タラ)	米・さつまいも	長ネギ・大根・玉ねぎ・インゲン チンゲン菜・人参・しめじ
26 木 誕生会	麦茶 せんべい	栗入り粥・きのこ汁 白身魚と大根の煮物 りんご	誕生日ケーキ 牛乳	魚(タラ)	米・栗	椎茸・しめじ・えのき・舞茸 大根・三つ葉・人参・白菜 りんご
13 27 金	麦茶 せんべい	煮込みうどん じゃがいも煮 柿	13日)わかめ粥 共通)麦茶 27日)野菜入り蒸しパン	挽肉	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参・絹さや インゲン 柿
14 28 土	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	きなこ蒸しパン 牛乳	麩 挽肉	米	なめこ 玉ねぎ・ニラ・人参 キャベツ・もやし
30 月	麦茶 せんべい	お粥・さつまいも汁・白身魚と大根の煮物 青菜の煮浸し	豆腐まんじゅう 牛乳	魚(タラ)	米・さつまいも	長ネギ・大根・玉ねぎ・インゲン チンゲン菜・人参・しめじ
31 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・かぼちゃのそばろ煮 コールスローサラダ風・オレンジ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	麩・挽肉	米	絹さや・玉ねぎ・かぼちゃ キャベツ・コーン・人参・オレンジ

※21日(土)は運動会の為、給食の提供はありません。

雨天により、運動会が中止になった場合は、土曜保育希望者のみ、給食があります。

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつは、カルシウム入りベビースティックを用意します。

0歳児はなぐみに関しては、園での生活リズムが整うまで、午前・午後おやつ、昼食以外にせんべい(カルシウム入りベビースティック)を提供することがあります。

☆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和飲み物がつきます。

※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》

ハーモニー保育園

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
2	麦茶	ごはん・みそ汁	バナナケーキ	麩	米	キャベツ
16	せんべい	鶏肉のオニオンソテー・ブロッコリー ジャーマンポテト風	牛乳	鶏肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・ブロッコリー ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ
3	麦茶	そぼろ丼・みそ汁	ぶどうゼリー	挽肉・麩	米	玉ねぎ・キャベツ・人参・絹さや
17	せんべい	豆菜サラダ オレンジ	&せんべい 牛乳	大豆・ひじき		人参・小松菜 オレンジ
4	麦茶	ごはん・みそ汁	4日)十五夜		米	白菜・ニラ
18	せんべい	甘酢肉団子 ひじきともやしの和え物	じゃがいも団子・牛乳 18日)野菜ポッキー・牛乳	挽肉 ひじき	じゃがいも	長ネギ・玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・きゅうり
5	麦茶	秋野菜のミートスパゲティ	ゆかりおにぎり	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・ナス
19	せんべい	かぼちゃサラダ グレープフルーツ	牛乳			かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レズン グレープフルーツ
6	麦茶	ワカメごはん・みそ汁	フルーツ蒸しパン	豆腐	米	なめこ
20	せんべい	白身魚のグラタン風 大根サラダ	牛乳	魚(ホキ)・チーズ		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・トマト
7	麦茶	ごはん・みそ汁	りんごゼリー	ワカメ	米	絹さや
21	せんべい	じゃがいものそぼろ煮 コールスローサラダ風・オレンジ	&せんべい 牛乳	挽肉	じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース 人参・キャベツ・コーン・オレンジ
23	麦茶	野菜にゆうめん	きなこロールパン	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン
23	せんべい	里芋の香味和え オレンジ	牛乳	のり	里芋	水菜・長ネギ オレンジ
10	麦茶	お魚チャーハン・ワンタンスープ	おから入りクッキー	しらす・挽肉	米・ワンタン	長ネギ・椎茸・コーン・玉ねぎ・人参・ワケギ菜
24	せんべい	キャベツのサラダ グレープフルーツ	牛乳			キャベツ・人参・キクラゲ グレープフルーツ
11	麦茶	ごはん・みそ汁	お好み焼き風		米	大根
25	せんべい	すき焼き風煮 花野菜の和え物	牛乳	挽肉・焼き豆腐		長ネギ・人参・椎茸・白菜 ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ
12	麦茶	ごはん・さつまい汁・サンマの塩焼き	豆腐まんじゅう	魚(サンマ)	米・さつまいも	ごぼう・長ネギ・大根
12	せんべい	青菜の煮浸し	牛乳			チンゲン菜・人参・しめじ
26	麦茶	栗ごはん・きのこ汁	誕生日ケーキ		米・栗	椎茸・しめじ・えのき・舞茸
26	せんべい	蒸しサケのおろしあんかけ・お浸し りんご	牛乳	魚(サケ)		大根・三つ葉・人参・白菜 りんご
13	麦茶	煮込みうどん	13日)わかめおにぎり	挽肉	うどん	玉ねぎ・人参・絹さや
27	せんべい	じゃがいものごまみそ和え 柿	共通)麦茶 27日)野菜ポッキー		じゃがいも	インゲン 柿
14	麦茶	ごはん・みそ汁	きなこ蒸しパン	麩	米	なめこ
28	せんべい	肉野菜炒め キャベツサラダ	牛乳	挽肉		玉ねぎ・ニラ キャベツ・人参・もやし
30	麦茶	ごはん・さつまい汁・サンマの塩焼き	豆腐まんじゅう	魚(サンマ)	米・さつまいも	ごぼう・長ネギ・大根
30	せんべい	青菜の煮浸し	牛乳			チンゲン菜・人参・しめじ
31	麦茶	ごはん・みそ汁・かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ蒸しパン	麩・挽肉	米	絹さや・玉ねぎ・かぼちゃ
31	せんべい	コールスローサラダ風・オレンジ	牛乳			キャベツ・コーン・人参・オレンジ

※21日(土)は運動会の為、給食の提供はありません。

雨天により、運動会が中止になった場合は、土曜保育希望者のみ、給食があります。

午前おやつのはせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはせんべいは、カルシウム入りベビースティックを用意します。

☆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(幼児)



ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

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
2 16 月	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 鶏肉のオニオンソテー・ブロッコリー ジャーマンポテト	バナナケーキ 牛乳	麩 鶏肉 挽肉	米 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ・ブロッコリー ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ
3 17 火	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 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	4日)十五夜 みたらし豆腐団子・牛乳 18日)野菜ポッキー・ジャア(マスカット)	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
5 19 木	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	ゆかりおにぎり 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・ナス かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レースン グレープフルーツ
6 20 金	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	フルーツ蒸しパン 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・トマト
7 21 土	麦茶 せんべい	ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	りんごゼリー &せんべい 牛乳	豚肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・コーン オレンジ
23 月	麦茶 せんべい	みそラーメン 里芋の香味和え オレンジ	きなこロールパン 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 オレンジ
10 24 火	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	おから入りクッキー 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
11 25 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	お好み焼き 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
12 木	麦茶 せんべい	ごはん・さつまい・サンマの塩焼き 青菜と油揚げの煮浸し	豆腐まんじゅう 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
26 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 りんご	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 大根・三つ葉・人参・白菜 りんご
13 27 金	麦茶 せんべい	カレーうどん じゃがいものごまみそ和え 柿	13日)わかめおにぎり 共通)麦茶 27日)野菜ポッキー	豚肉	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参 インゲン 柿
14 28 土	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ	きなこ蒸しパン 牛乳	麩 豚肉	米	なめこ 玉ねぎ・ニラ キャベツ・人参・もやし
30 月	麦茶 せんべい	ごはん・さつまい・サンマの塩焼き 青菜と油揚げの煮浸し	豆腐まんじゅう 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
31 火	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 	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	挽肉	米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ キャベツ・コーン・人参・オレンジ

※21日(土)は運動会の為、給食の提供はありません。

雨天により、運動会が中止になった場合は、土曜保育希望者のみ、給食があります。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、鉄とカルシウム入りひじきせんべい、こめせんべいを日替わりで用意します。

土曜日のおやつは、星っ又はあずきおかしを用意します。

★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。