



10月 予定献立表(幼児)



えがお保育園

※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 クッキー	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・ジャム(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 クッキー	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 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 クッキー	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 クッキー	みそラーメン 里芋の香味和え オレンジ	きなこトースト 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 クッキー	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 クッキー	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 クッキー	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

☆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
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	きなこ蒸しパン 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・ワンタンスープ 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・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・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・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

☆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
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・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	そぼろ丼・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・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	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 じゃがいも団子・牛乳 18日)野菜ポッキー・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
5 19 木	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	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 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	ごはん・みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 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	野菜にゆめん 里芋の香味和え オレンジ	きなこトースト 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 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・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
11 25 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 花野菜の和え物	お好み焼き風 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
12 木	麦茶 せんべい	ごはん・さつまい・サンマの塩焼き 青菜の煮浸し	豆腐まんじゅう 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
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	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	煮込みうどん 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	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	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め キャベツサラダ	きなこ蒸しパン 牛乳	麩 挽肉	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 青菜の煮浸し	豆腐まんじゅう 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
31 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・かぼちゃのそぼろ煮 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

☆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。