

令和5年 10月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給 食 内 容	3時のおやつ
1(日)		
2(月)	からあげ 切り干し大根サラダ オレンジ	豆乳スパゲティー
3(火)	魚の味噌煮 ※ごぼうとれんこんのきんぴら ブロッコリー 梨	チーズと南瓜の蒸しパン
4(水)	炒り豆腐 ピーマンの塩昆布和え キウイ	焼き大福
5(木)	鮭の塩焼き 里芋と大根の煮物 味噌汁 みかん	玄米フロランタン
6(金)	かぼちゃとひき肉の卵焼き 花まめサラダ りんご	セサミクッキー
7(土)	ちゃんぽん バナナ	メロンパン
8(日)		
9(月)	ス ポ ー ツ の 日	
10(火)	レバーのマリアナソース 小松菜のおかか和え ※ししゃも オレンジ	さつまいもスティック
11(水)	麻婆豆腐 柿なます トマト 梨	焼きビーフン
12(木)	ほうれん草とチーズの豆乳キッシュ風 ツナとわかめのさっと煮 キウイ	りんごのスコーン
13(金)	魚ミンチのにぎり焼き ひじきの華風和え 中華スープ みかん (ミルクパン)	豚しぐれごはん
14(土)	高菜ピラフ わかめスープ バナナ	プリン・せんべい
15(日)		
16(月)	チリコンカン ブロッコリーのホットサラダ 粉ふき芋 オレンジ	納豆ラスク
17(火)	魚の玄米フレーク焼き 白菜の刻みのり和え かぼちゃの甘煮 キウイ	ソーセージドッグ
18(水)	ハンバーグ コールスローサラダ トマト みかん	ツナとコーンのパン
19(木)	炒り卵のきのこあんかけ 野菜のオーロラ和え りんご	★いも寄せ
20(金)	ミネストローネ ほうれん草のごま和え ※めざし バナナ (キャロットパン)	ひじきまんじゅう
21(土)	運 動 会 (詰め合わせ菓子)	
22(日)		
23(月)	さつまいものカレー 大根サラダ ブロッコリー オレンジ	焼きうどん
24(火)	魚のピザ焼き ※切昆布の当座煮 柿	ウインナーロール
25(水)	◎トリニエラ丼 ポテトサラダ トマト みかん	ショートケーキ
26(木)	すき焼き卵 野菜納豆和え ※かえり りんご	ポテトドーナツ
27(金)	けんちん汁 ※煮昆布 ゆで卵 バナナ (コッペパン)	きのこごはん
28(土)	ハヤシライス みかん	バームクーヘン
29(日)		
30(月)	タンドリーチキン もやしのナムル さつまいもの粉ふき キウイ	豆乳もち
31(火)	お 弁 当 日	ハロウィンケーキ

◎バースデーランチ(トリニエラ丼) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

今月のポイント

今月の食育目標は味覚を育てるです。私たちの舌が
感じる味覚には甘味・うま味・塩味・酸味・苦味の
5つがあり基本味と言われます。5つの味の違いを
知ることによって味覚が敏感になり食事もおいしく
いただけます。3、4、5歳児クラスには、
味の違いを楽しんでもらいます。

～誤嚥を防ぐために～

うずらの卵、プチトマト、ミニゼリー、ぶどうなどの丸いものは誤嚥を防ぐため園では使用していません。お弁当にはできるだけ入れないようにしましょう。もし入れる場合は、切るなどして安全に十分配慮してください。

お弁当が始まります

お友達と一緒に食べる「おうちのご飯」は、
また格別。楽しい雰囲気でご飯を食べられるよう
にしていきます。なお、お弁当は詰め
てから3～4時間後に食べることに
なります。衛生面は特に配慮してください。

おかずやご飯を
しっかり冷まして
からふたをする。

生ものは入れない
(ハムやかまぼこな
どの加工食品もで
きるだけ火を通す)。