令和8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(木)	肉じゃが　ほうれん草のおかか和え　チーズ　オレンジ	カボスゼリー
2(金)	きのこシチュー　ごまじゃこサラダ　ソーセージ炒め　バナナ　(豆乳パン)	チーズわかめおにぎり(防災食)
3(土)	なす入りミートスパゲティー　キウイ	ビスケット
4(日)		
5(月)	キッシュ風卵焼き　キャベツのセサミソース　南瓜の甘煮　オレンジ	レモンケーキ
6(火)	さんまのからあげ　温野菜サラダ　しぎなす　キウイ	焼き大福(マカロニあべかわ)
7(水)	しいたけハンバーグ　小松菜とツナの和え物　パセリスパ　オレンジ	フルーツヨーグルト
8(木)	けんちん汁　ほうれん草としめじのソテー　※かえり炒め　バナナ　(ミルクパン)	メルティーフレーク
9(金)	タンドリーチキン　エビとさつまいものサラダ　トマト　りんご	チーズと南瓜の蒸しパン
10(土)	親子丼　バナナ	クラッカー
11(日)		
12(月)	**スポーツの日**	
13(火)	お好み焼き風卵焼き　厚揚げとこんにゃくの炒め煮　※めざし　オレンジ	ココアマフィン
14(水)	大豆ナゲット　野菜のかぼす醤油和え　トマト　キウイ	焼きカレーパン
15(木)	洋風かきたま汁　※切昆布の当座煮　マカロニのカレー炒め　バナナ　(ロールパン)	ツナと大豆のごはん
16(金)	魚となすのボロネーゼ　ブロッコリーのホットサラダ　りんご	牛乳もち
17(土)	ちゃんぽん　オレンジ	せんべい
18(日)		
19(月)	魚の香草パン粉焼き　切り干し大根ナポリタン　※大豆入り煮昆布　オレンジ	米粉のポン・デ・ポテト
20(火)	厚揚げの麻婆豆腐　春雨の酢の物　トマト　バナナ	おつゆ麩の黒糖からめ
21(水)	**運動会**	
22(木)	チリコンカン　ブロッコリーの中華和え　ウィンナー　りんご	石垣もち
23(金)	高野豆腐の卵とじ　大根サラダ　人参の甘煮　キウイ	りんごのスコーン
24(土)	ハヤシライス　バナナ	ウェハース
25(日)		
26(月)	レバーの甘辛煮　鉄分サラダ　ブロッコリー　オレンジ	きのこスパゲティー
27(火)	ごぼうと大葉の和風つくね　れんこんのきんぴら　※ししゃも　キウイ	マーラーカオ
28(水)	◎カレーピラフ　魚のフライオーロラソース　彩りサラダ　トマト　みかん	ショートケーキ
29(木)	すき焼き卵　野菜の納豆和え　粉吹き芋　りんご	セサミトースト
30(金)	**園外保育**	南瓜クッキー
31(土)	牛菜めしごはん　味噌汁　バナナ	かりんとう

＜一口メモ＞　◎おたのしみランチ(カレーピラフ)　★行事食、郷土料理　　※かみかみメニュー
月曜日から金曜日の主食は米飯です。　ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。
6日(火)のカッコ内のおやつはもも・さくら・つくし・たんぽぽ・すみれ組です。

味覚について

子どもの味覚は、いろいろな食べ物を経験する中で育っていきます。甘い、しょっぱい、すっぱい、苦い、うま味など様々な味にふれることが大切です。

旬の食材を通して、味や香り、食感の違いを楽しめる季節です。ご家庭でも季節の味を楽しんでみてください。



今月の地産地消　えのき・しめじ・しいたけ

大分県のえのき、しめじは菌床栽培が中心のため基本的に同年出荷ですが、気温が下がる１０～３月頃が香りや食感が良いとされています。

乾しいたけは、質、味ともに日本一！クヌギ原木を使用して作られているため、風味豊かで肉厚なしいたけが自慢です。たっぷりのうま味とたっぷりの栄養が詰まっています。