

10月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	水	焼	ごはん タンドリーチキン 和風和え すまし汁	牛乳	チーズ蒸しパン
2	木	煮	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳	じゃがいももち
3	金	煮	ごはん 魚の味噌煮 里芋の煮物 沢煮椀	牛乳	野菜チップス
4	土	麺	おにぎり ナポリタン フルーツ	牛乳	牛乳寒
6	月	煮	ごはん 麻婆なす 華風酢の物 ワンタンスープ	牛乳	甘辛団子
7	火	焼	栗ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	牛乳	ごまクッキー
8	水	炒	ごはん 豚肉のマーマレード炒め 切干大根煮 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
9	木	揚	ごはん さんまのさくさく揚げ 茶碗蒸し 呉汁	牛乳	りんごゼリー
10	金	煮	ごはん 煮物 ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳	ざぜん豆
11	土		運動会		
14	火	焼	ごはん おさかなハンバーグ ひじきサラダ 豚汁	牛乳	りんごケーキ
15	水	煮	ごはん クリームシチュー ボイルサラダ フルーツ	牛乳	スコーン
16	木	煮	ごはん 肉じゃが 納豆和え けんちん汁	牛乳	黒糖蒸しパン
17	金	焼	ごはん 鮭グラタン チャプチェ コンソメスープ	牛乳	ドロップクッキー
18	土	麺	おにぎり ちゃんぽん フルーツ	牛乳	ケーキサレ
20	月	焼	ごはん 魚のムニエル 切干大根煮 野菜スープ	牛乳	ふかし芋
21	火	煮	ごはん 牛肉の柳川風 ばんさんす 味噌汁	牛乳	フルーツ白玉
22	水	焼	ごはん 生姜焼き 大豆入りひじきの炒り煮 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
23	木	揚	ごはん れんこんのはさみ揚げ 里芋の共和え ポターージュ	牛乳	かぼちゃマドレーヌ
24	金	揚	 ごはん から揚げ おからサラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳	パウンドケーキ
25	土	丼	親子丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	ミルクもち
27	月	焼	ごはん 魚の塩焼き 南瓜の含め煮 味噌汁	牛乳	ほうれんそう蒸しパン
28	火	丼	牛丼 スパサラ 味噌汁 バナナ	牛乳	クッキー
29	水	丼	ごはん ポークカレー ボイルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	せんべい
30	木	焼	ごはん 魚のホイル焼き 和え物 味噌汁	牛乳	金時豆
31	金	焼	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 小松菜とキャベツのピーナツ和え すまし汁	牛乳	かぼちゃスイートポテト



はお誕生会メニューです。

好き嫌いをなくそう～食事をたのしもう～



一度や二度、嫌がって口から吐き出したとしてもそれがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みは変わりますし、機嫌によっても違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう！

また、乳児は家族の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げる事が出来るといいですね(*^▽^*) 《給食室》荒井、中村