

10月

献立表

このみ坂保育園

| 日 | 曜 | 種 | 献立 | 3時のおやつ | |
|----|---|---|--|--------|--------------|
| 1 | 木 | 煮 | ポークカレー ツナサラダ コンソメスープ フルーツ | 牛乳 | りんごゼリー |
| 2 | 金 | 揚 | ごはん ちくわの磯部揚げ 和風和え 肉団子スープ | 牛乳 | さつま芋蒸しパン |
| 3 | 土 | 丼 | 親子丼 味噌汁 フルーツ | 牛乳 | お菓子 |
| 5 | 月 | 煮 | ごはん 魚の味噌煮 ほうれん草と卵のサラダ けんちん汁 | 牛乳 | 杏仁豆腐 |
| 6 | 火 | 煮 | ごはん 麻婆茄子 中華風酢の物 ワンタンスープ | 牛乳 | 甘辛団子 |
| 7 | 水 | 揚 | ごはん 魚のフライ かみかみ和え 味噌汁 | 牛乳 | フルーツゼリー |
| 8 | 木 | 煮 | ごはん クリームシチュー カラフルサラダ オニオンスープ | 牛乳 | お麩ラスク |
| 9 | 金 | 煮 | ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 | 牛乳 | ゆかりおにぎり |
| 10 | 土 | | 運動会 | | |
| 12 | 月 | | 体育の日 | | |
| 13 | 火 | 揚 | ごはん すり身揚げ スパゲティサラダ 豚汁 | 牛乳 | みかんゼリー |
| 14 | 水 | 煮 | ごはん 豚肉のマーマレード煮 切干大根サラダ 味噌汁 | 牛乳 | ももケーキ |
| 15 | 木 | 焼 | ごはん 鮭グラタン チャプチェ コンソメスープ | 牛乳 | チーズ蒸しパン |
| 16 | 金 | 焼 | ごはん 生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 | 牛乳 | きなこマカロニ |
| 17 | 土 | 麺 | おにぎり ナポリタン コンソメ卵スープ フルーツ | 牛乳 | じゃがいももち |
| 19 | 月 | 焼 | ごはん 魚のムニエル ササミときゅうりのゆかり和え 野菜スープ | 牛乳 | ふかし芋 |
| 20 | 火 | 煮 | ごはん 牛肉の柳川風 さつまいもサラダ 味噌汁 | 牛乳 | バナナカップケーキ |
| 21 | 水 | 焼 | ごはん 魚の照焼き コールスロー 味噌汁 | 牛乳 | フルーツヨーグルト |
| 22 | 木 | 煮 | ごはん ぶり大根 ばんさんす 味噌汁 | 牛乳 | マドレーヌ |
| 23 | 金 | 揚 |  ごはん からあげ ビーフンサラダ 味噌汁 | 牛乳 | ブルーベリーカップケーキ |
| 24 | 土 | 丼 | オムライス オニオングラタン風スープ フルーツ | 牛乳 | アメリカンドッグ |
| 26 | 月 | 焼 | ごはん 魚の塩焼き かぼちゃ含め煮 だご汁 | 牛乳 | わかめおにぎり |
| 27 | 火 | 煮 | ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁 | 牛乳 | チーズケーキ |
| 28 | 水 | 煮 | ごはん カレー肉じゃが ボイルサラダ 味噌汁 | 牛乳 | いちごカップケーキ |
| 29 | 木 | 焼 | ごはん 魚のマヨネーズ焼 ナムル 味噌汁 | 牛乳 | アーモンドクッキー |
| 30 | 金 | 焼 | ごはん 鶏肉の味噌漬け焼 マセドアンサラダ かき玉汁 | 牛乳 | パリパリピザ |
| 31 | 土 | 麺 | おにぎり ちゃんぽん フルーツ | 牛乳 | お菓子・フルーツ |



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（*∇*）

