



# 10月の献立



令和6年度 10月

| 日<br>付 | 曜<br>日 | 赤黄青共通献立                 |    | おやつ              | 赤 組 |                 |      | 行事計画 |        |  |
|--------|--------|-------------------------|----|------------------|-----|-----------------|------|------|--------|--|
|        |        |                         |    |                  | 午前  | 主食              | 追加献立 |      | 乳児食    |  |
| 1      | 火      | えび唐揚げそぼろあん<br>にら卵みそ汁    | 果物 | 牛乳菓子             | 牛乳  | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 2      | 水      | マーボー豆腐<br>春雨スープ         |    | 果物               | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 3      | 木      | 魚バター焼き<br>野菜炒め          | 果物 | 豚肉きのこうどん         | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 4      | 金      | 鶏たたきすき焼き<br>大根みそ汁       | 〃  | 牛乳<br>かぼちゃホットケーキ | 〃   | 塩昆布コーン<br>ごはん   |      | おかゆ  |        |  |
| 5      | 土      | みそラーメン<br>乳酸飲料          | 〃  | 牛乳<br>パン         | 〃   | みそ<br>ラーメン      |      | 軟らか麺 |        |  |
| 7      | 月      | 海鮮卵あんかけ<br>じゃがいも呉汁      | 〃  | 牛乳<br>ホットドック     | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 8      | 火      | すき焼き<br>かきたまみそ汁         | 〃  | 牛乳<br>菓子         | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 9      | 水      | 洋風おでん<br>豆腐みそ汁          | 〃  | 牛乳<br>フレンチポテト    | 〃   | 舞茸<br>ごはん       |      | おかゆ  |        |  |
| 10     | 木      | 鶏マムレード焼き<br>ツナサラダ       | 〃  | アイスクリーム<br>菓子    | 〃   | ロール<br>パン       |      | パン粥  |        |  |
| 11     | 金      | 魚生姜焼き<br>切り干大根煮物        | 〃  | 牛乳<br>今川焼        | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 12     | 土      | スパゲティーミートソース<br>キャベツスープ | 〃  | 牛乳<br>パン         | 〃   | スパゲティ<br>ミートソース |      | 軟らか麺 |        |  |
| 14     | 月      | ス ポ ー ツ の 日             |    |                  |     |                 |      |      |        |  |
| 15     | 火      | かにかま卵焼き<br>ベーコンひじき煮     | 〃  | 牛乳<br>パン         | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 16     | 水      | チキンカレー<br>豆腐スープ         |    | 果物               | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 17     | 木      | 魚ムニエル<br>ブロッコリー・ミニトマト   | 果物 | 牛乳<br>菓子         | 〃   | スライス<br>パン      |      | パン粥  |        |  |
| 18     | 金      | 豆腐団子<br>中華炒め            | 〃  | 牛乳<br>ツナスパゲッティ   | 〃   | ゆかり<br>ごはん      |      | おかゆ  |        |  |
| 19     | 土      | 焼きそば<br>わかめスープ          | 〃  | 牛乳<br>パン         | 〃   | 焼きそば            |      | 軟らか麺 |        |  |
| 21     | 月      | ハヤシソースハンバーグ<br>白菜スープ    | 〃  | 牛乳<br>菓子         | 〃   | ロール<br>パン       |      | パン粥  | 父母保育参加 |  |
| 22     | 火      | はんぺんごまフライ<br>ゆで野菜       | 〃  | 牛乳<br>菓子         | 〃   | 栗ごはん            |      | おかゆ  | 父母保育参加 |  |
| 23     | 水      | ビビンバ<br>たまねぎスープ         |    | 果物               | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  | 父母保育参加 |  |
| 24     | 木      | 鶏じゃが<br>かきたまみそ汁         | 果物 | 牛乳<br>ツナサンド      | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 25     | 金      | 魚照り焼き<br>ごま和え           | 〃  | みそラーメン           | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 26     | 土      | にゅうめん<br>ウインナー野菜ソテー     | 〃  | 牛乳<br>パン         | 〃   | にゅうめん           |      | 軟らか麺 |        |  |
| 28     | 月      | 海鮮豆腐卵とじ<br>もやし豚汁        | 〃  | 牛乳<br>チーズじゃが     | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |
| 29     | 火      | 魚さくさく揚げ<br>おかか和え        | 〃  | 牛乳<br>パンケーキ      | 〃   | ごま塩<br>ごはん      |      | おかゆ  |        |  |
| 30     | 水      | ポークカレー<br>えのき茸みそ汁       | 〃  | 牛乳<br>菓子         | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  | お誕生会   |  |
| 31     | 木      | ジャーマンオムレツ<br>マカロニサラダ    | 〃  | 牛乳<br>菓子         | 〃   | ごはん             |      | おかゆ  |        |  |

食育テーマ はこだてげんきなこ 杉の子保育園

何でもおいしくたべよう！

