



# 10月メニュー



2016年度 石川三育保育園 献立表

10月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
3	月	ウエハース 雑炊、フルーツ えだまめ	金芽米、押し麦 もちきび えのき 人参 玉葱 しめじ 青ねぎ、葉野菜、リンケッツ、パイン	ポテトフライ	
4	火	せんべい ハヤシライス フルーツ サラダ フルーツ	胚芽米 人参 じゃがいも タマネギ マッシュルーム コーン缶 レタス、キュウリ わかめ トマトホール、オレンジ	ゼリー	
5	水	クッキー ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	チーズヒラヤーチ	
6	木	ビスケット グルテンと大根炒め サラダ、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ グルテン、キャベツ、きゅうり、メロン	豆乳プリン	
7	金	クラッカー	お 弁 当	秋のピクニック	* * * * *
10	月	***	お 休 み	体育の日 休日	* * * * *
11	火	せんべい 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、青切みかん	黒糖ポーポー・豆乳	
12	水	クッキー ジャムサンド シチュー フルーツ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー、キュウリ、バナナ	ハッシュポテト	
13	木	ビスケット グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	リッツ・豆乳	
14	金	せんべい	お 弁 当	秋のピクニック	カップケーキ
17	月	ウエハース 炊き込みご飯、あーさ汁、 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、アーサ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、ぶどう	お好み焼き	
18	火	せんべい スパゲッティ サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、バジル	グレープゼリー	
19	水	クッキー カレーライス フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも 人参 玉葱 キノコ 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく オレンジ	お誕生会のケーキ	
20	木	ビスケット ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	ラスク・豆乳	
21	金	クラッカー	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
24	月	ウエハース カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、みかん	ホットケーキ・豆乳	
25	火	せんべい 麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	ヒラヤーチ	
26	水	クッキー ジャムサンド シチュー フルーツ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン コーン ブロッコリー、キュウリ、バナナ	オートミールクッキー	
27	木	ビスケット タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン 乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、みかん	ポップコーン	
28	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	ぼたぼた焼き
31	月	ウエハース ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、みかん 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり	ホットケーキ・豆乳	

**朝ごはん**  
**ちゃんと食べていますか？**

寝ていた体を目覚めさせる「スイッチ」が朝ごはん。食事することにより体温が上昇し、活動に関する神経が活発になるのです。

午前中のエネルギー源には「米」がおすすめ。腹持ちのよさはもちろんですが、ごはんには合う副菜や汁物のおいしそうな香りが、心地よい目覚めを促します。朝食をしっかりと食べることで、昼食もすすみますよ。