



# 10月メニュー



2018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
1	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
2	火	せんべい グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん、青ネギ	チョコクッキー・豆乳
3	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 パナナ	チーズヒラヤーチ
4	木	ビスケット ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、青切りみかん	豆乳プリン
5	金	クラッカー	秋のピクニック	* * * * *
8	月	***	体育の日 休日	* * * * *
9	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 ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、青切みかん	黒糖ポーポー・豆乳
10	水	クッキー ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ	フレンチトースト
11	木	ビスケット 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	たいやき・豆乳
12	金	せんべい	秋のピクニック	* * * * *
15	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、青ネギ、リンケッツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	お好み焼き
16	火	せんべい 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	スピン
17	水	クッキー カレーライス フルーツ シーザーサラダ	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
18	木	ビスケット ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ	おにぎり
19	金	クラッカー	* * * * *	菓子パン
22	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
23	火	せんべい 冬瓜と揚げ豆腐煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	冬瓜、長ねぎ、豆腐、青ネギ、もずく、きゅうり、 金芽米 わかめ、味噌、みかん、	ヒラヤーチ
24	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 パナナ	黒糖カステラ・豆乳
25	木	ビスケット ビーンズ レタスのサラダ 野菜スープ フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	ポップコーン
26	金	せんべい	* * * * *	ぼたぼた焼き
29	月	ウエハース 炊き込みご飯 お吸い物 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、かき 椎茸、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	クッキー・豆乳
30	火	せんべい グラタン、サラダ 野菜スープ フルーツ	金芽米、もちきび、じゃがいも、人参、マッシュルーム、 チーズ、マカロニ、ブロッコリー、ほうれん草、オレンジ	豆乳プリン
31	水	ビスケット ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ	ラスク

## 食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすいとなります。回避するには、菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則。お弁当を作るときには、しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。おかずはなま物を避け、容器に詰めたら、粗熱を取ってからふたをします。熱いままふたをすると、水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。

