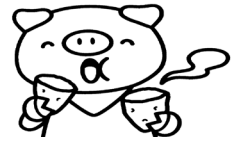




10月メニュー



2020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	木	ビスケット	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	フレンチトースト
2	金	***	秋のピクニック	プリッツ
5	月	ウエハース	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパクキー 青ネギ しょうが にんにく、青切りみかん	チーズヒラヤーチ
6	火	せんべい	野菜シチュー サラダ、フルーツ	たいやき
7	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	レモンクッキー・豆乳
8	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	サーターアンダギー
9	金	クラッカー	根菜の煮物 フルーツ 春雨サラダ、サラダ、味噌汁	黒糖ポーポー・豆乳
12	月	ウエハース	雑炊 野菜コロッケ えだまめ フルーツ	おにぎり
13	火	せんべい	スパゲッティ サラダ 野菜スープ フルーツ	お好み焼き
14	水	クッキー	ジャムパン、バナナ シチュー	蒸しパン
15	木	ビスケット	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	お誕生会のケーキ
16	金	***	親子芋掘り	*****
19	月	ウエハース	高菜ご飯 具沢山汁、フルーツ	ハッシュポテト
20	火	せんべい	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	ミックスポップコーン
21	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	グレープゼリー
22	木	ビスケット	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	ホットケーキ・豆乳
23	金	クラッカー	冬瓜と揚げ豆腐煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	ヒラヤーチ
26	月	ウエハース	炊き込みご飯 お吸い物 フルーツ	黒糖カステラ・豆乳
27	火	せんべい	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	ポップコーン
28	水	クッキー	ジャムパン、バナナ シチュー	ふかし芋
29	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	サーターアンダギー
30	金	クラッカー	***	菓子パン

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

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くなります。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。