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	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	フレンチトースト
2	金	***	お　弁　当	秋のピクニック	プリッツ
5	月	ウエハース	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	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	グルテン、ブロッコリー、　マッシュルーム、　バナナ じゃがいも　人参　玉葱　コーン　しめじ　白菜	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	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	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	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	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	金芽米　人参　大根、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、昆布　※タンパッキー もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ　わかめ、オレンジ	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	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	おにぎり
13	火	せんべい	スパゲッテイー　サラダ 野菜スープ　　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	お好み焼き
14	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、　バナナ	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	押し麦、もちきび、　金芽米　じゃがいも　人参　玉葱　ニンニク レタス　トマト　　きゅうり、おしむぎ、みかん	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	金芽米、高菜、ごぼう、人参、椎茸、大根、こんにゃく 里芋　ショウガ、青ネギ、味噌、キウイ	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	片栗粉、グルテン　人参　レタス　きゅうり　トマト、コーン シメジ、　大根　青ネギ　しょうが　オレンジ	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	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	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	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、玉葱、 わかめ、麩、　青ネギ、乾燥バーガー、いよかん、	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	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
26	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	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	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 ニラ、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	ポップコーン
28	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、　バナナ	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	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	サーターアンダギー
30	金	クラッカー	お　弁　当	＊　＊　＊　＊　＊	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。