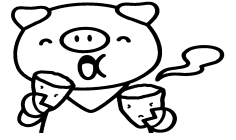




10月メニュー



2021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	金	クラッカー	お 弁 当	秋のピクニック	プリッツ
4	月	ウエハース	雑炊 枝豆 フルーツ	金芽米、もちきび、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、えだまめ、キャベツ、にら、いよかん	トースト
5	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	にらチジミ
6	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	フルーツポンチ
7	木	ビスケット	麻婆豆腐 わかめスープ ナムル、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、もやし、にら ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	黒糖ポーポー
8	金	クラッカー	かぼちゃのそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	カボチャ 厚揚げ バーガー 青ネギ エノキ レットオニオン 金芽米 里芋 レタス トマト きゅうり わかめ、味噌、みかん、	キャラメルポップコーン
11	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、青切みかん 椎茸、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	チョコクッキー
12	火	せんべい	冷やし中華 サラダ、フルーツ	冷やし中華めん、キュウリ、トマト、大葉、人参、のり 卵、大豆ハム、みかん、キャベツ、チーズドッグ	ポテトフライ
13	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	バナナホットケーキ
14	木	ビスケット	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
15	金	クラッカー	お 弁 当	* * * * *	バウムクーヘン
18	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 ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、たんかん	おにぎり
19	火	せんべい	切干大根の煮物 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	発芽米、もちきび、椎茸 昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 青ネギ レットオニオン 切干大根 キャベツ コーン ほうれん草 ゆし豆腐	ヒラヤーチ
20	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	ミックスポップコーン
21	木	ビスケット	野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	ラスク
22	金	クラッカー	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	菓子パン
25	月	ウエハース	カレーピラフ サラダ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、ピーマン、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、バナナ、チーズ	塩せんべい
26	火	せんべい	野菜チャンプルー、あーさ汁 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、あーさ レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	フレンチトースト
27	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	スマイルポテト
28	木	ビスケット	ひよこ豆と南瓜のドライカレー 奴、コーンスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーカー、トマト缶、とうふ、おくら、コーン、トマト、クルトン、みかん	レモンクッキー
29	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。

