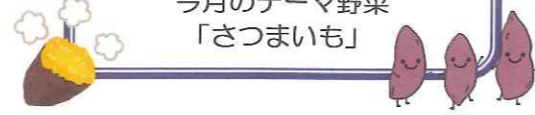


江東区白河かもめ保育園
平成30年度10月（神無月）献立表



～10月の目標～
秋野菜を食べよう！！
今月のテーマ野菜
「さつまいも」



食育活動

- 3日：さつまいも話 (2歳・幼児)
- 17日：バナナ黒糖蒸しパンづくり (星組)
- 23日：鮭の解体 (全体)
- 24日：スイートポテトづくり (月組)
- 29日：おにぎりづくり (月組)

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※ カルシウム強化のため、午前の牛乳提供、おやつ時に小魚を提供します。
※ はクッキングを行います。エプロンのご用意をお願いします。

曜	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定	野菜の日・英語あそび	身体計測	かもめひろば	避難訓練	第三者評価(訪問調査)	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 さつまいもと車麩の煮物 春雨の甘酢和え 白菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 茄子とえのきのお吸い物 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き ゴロゴロ温野菜の玉葱ドレッシング和え かき卵汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの煮付け 花豆の甘煮 青梗菜のおかか和え 豆腐と里芋の味噌汁 梨 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ さつまいも汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ黒糖蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> しらすかき卵煮麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳 せんべい
日	8	9	10	11	12	13
予定	体育の日	体育あそび	目の愛護デー献立/航空写真	お茶会		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 筑前煮 大根ときゅうりのさっぱり和え 舞茸と三つ葉のすまし汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> 黒豆ご飯 鱈の和風ハンバーグ 人参とトマトのカロテンサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 キャロットゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー みかん入りフレンチサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロック 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの炒飯 切り干し大根のサラダ 若布と玉葱の味噌汁 りんご
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーヨーグルト ビスケット 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バウムクーヘン 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
予定	造形		かもめひろば・0歳児健診・全園児健康診断	かもめの日	おもちゃ病院	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいものレモン煮 胡瓜と桜えびの酢の物 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の彩りもみじご飯 秋刀魚の塩焼き(付)大根おろしすだち ほうれん草としめじのお浸し 豚汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 和風きのこハンバーグ おからサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 柿 	<ul style="list-style-type: none"> ダッチロール かぼちゃ入りマカロニグラタン 彩りコロコロサラダ きのこのスープ カラフルぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 かじきの竜田揚げ ハリハリサラダ さつまいも汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭の塩焼き キャベツの海苔和え 大根と玉葱の味噌汁 オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび 麦茶 ぼりぼりごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ほくほく焼き芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ黒糖蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいものクリームチーズケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ウインナーパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット 牛乳 せんべい
日	22	23	24	25	26	27
予定	野菜の日		園外保育		すもう大会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯 さつまいもと車麩の煮物 春雨の甘酢和え 白菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 茄子とえのきのお吸い物 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯 鶏のから揚げ きゅうりのさっぱりサラダ 根菜の胡麻和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚きのこカレー みかん入りフレンチサラダ ウィンナーとブロッコリーのスープ ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 チーズ入りさつまいもコロック 千切り野菜 厚揚げとかぶの味噌汁 カルピスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉ときのこの炒飯 切り干し大根のサラダ 若布と玉葱の味噌汁 りんご
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> フレンチトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とえびのピラフ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> スイートポテト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜たっぷり味噌ラーメン 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> メロンパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バウムクーヘン 牛乳
日	29	30	31	<div data-bbox="1558 1690 2730 2016" data-label="Text"> <p>【 秋の味覚を楽しもう 】 秋といえば、収穫の秋、実りの秋、食欲の秋ですね。秋野菜のさつまいもや里芋、山芋などのイモ類は、食物繊維が豊富で弱った胃腸を保護、腸内環境を整えてくれます。今月は、テーマ野菜のさつまいもをはじめ、きのこ類や根菜などの野菜、秋刀魚や鮭などの魚や果物など秋の味覚を楽しめるような献立になっています。秋空ランチも登場するのでお楽しみに♪</p> </div>		
予定			さつまいも掘り・秋空ランチ			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳味噌煮込みうどん さつまいものレモン煮 胡瓜と桜えびの酢の物 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の彩りもみじご飯 秋刀魚の塩焼き(付)大根おろしすだち ほうれん草としめじのお浸し 豚汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> さつまいもおにぎり 鶏の照り焼き ゴロゴロ温野菜の玉葱ドレッシング和え 野菜ジュース バナナ 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 新米塩むすび 麦茶 ぼりぼりごぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ほくほく焼き芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> りんごとさつまいものホットケーキ 牛乳 			