



# 10月の献立表

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のマーマレード焼き</li> <li>もやしと豆苗のナムル</li> <li>味噌汁</li> </ul>	3 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のムニエル</li> <li>ひき肉とかぼちゃの炒め物</li> <li>切り干し大根スープ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>白菜の塩昆布和え</li> <li>味噌汁</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>春雨サラダ</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のカレーマヨ焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>けんちん汁</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ごぼううどん</li> <li>ゆかりおにぎり</li> </ul>
3時	牛乳・焼き芋	3時	牛乳・メープルケーキ	3時	牛乳・かぼすゼリー	3時	牛乳・さつま芋マフィン	3時	牛乳・きな粉マフィン	3時	牛乳・自然菓子
9	スポーツの日	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のきのこあんかけ</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>すまし汁</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめご飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> <li>味噌汁</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんぽん</li> <li>レバーの生姜煮</li> <li>オレンジゼリー</li> </ul>	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のソース揚げ</li> <li>五目煮</li> <li>中華風コーンスープ</li> </ul>	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉丼</li> <li>わかめスープ</li> </ul>
		3時	牛乳・りんご蒸しパン	3時	牛乳・型抜きクッキー	3時	お茶・さつま芋おにぎり	3時	牛乳・かぼちゃもち	3時	牛乳・自然菓子
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>八宝菜</li> <li>ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>すまし汁</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のムニエル</li> <li>ひき肉とかぼちゃの炒め物</li> <li>切り干し大根スープ</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の唐揚げ</li> <li>白菜の塩昆布和え</li> <li>味噌汁</li> </ul>	19 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>春雨サラダ</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	20 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のカレーマヨ焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>けんちん汁</li> </ul>	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ごぼううどん</li> <li>ゆかりおにぎり</li> </ul>
3時	牛乳・みそまんじゅう	3時	牛乳・メープルマフィン	3時	牛乳・かぼすゼリー	3時	牛乳・さつま芋ケーキ	3時	牛乳・きな粉ケーキ	3時	牛乳・自然菓子
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉のマーマレード焼き</li> <li>もやしと豆苗のナムル</li> <li>味噌汁</li> </ul>	24	遠足 (お弁当の日)	25 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かぼちゃグラタン</li> <li>ツナサラダ</li> <li>フルーツ和え</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちゃんぽん</li> <li>レバーの生姜煮</li> <li>オレンジゼリー</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のソース揚げ</li> <li>五目煮</li> <li>中華風コーンスープ</li> </ul>	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼き肉丼</li> <li>わかめスープ</li> </ul>
3時	牛乳・焼き芋	3時	牛乳・自然菓子	3時	牛乳・ハロウィンクッキー	3時	お茶・さつま芋おにぎり	3時	牛乳・かぼちゃもち	3時	牛乳・自然菓子
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>八宝菜</li> <li>ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>すまし汁</li> </ul>	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>魚のかぼす揚げ</li> <li>かぼちゃの甘辛焼き</li> <li>味噌汁</li> </ul>	<b>誤飲・窒息に気をつけましょう!! 安全な食べ方のポイント</b> ① <b>食べることに集中する環境</b> ：落ち着いて食べることが出来るように子どもの表情が見える位置に座る。 ② <b>姿勢を整える</b> ：足の裏が床につく高さにして深く座ることで顎や舌に力を入れることが出来る姿勢を保つ。 ③ <b>水分で喉を潤してから食べる</b> ：テーブルに着いたら、始めに水分をとることを促す。 ④ <b>食べやすい大きさに提供する</b> ：咀嚼の状況を見ながら一口大の大きさを調整する。 ⑤ <b>詰め込みすぎない</b> ：口の中の食べ物がなくなってから次のスプーンを運ぶ。空腹の場合は汁物から先に飲ませてみる。							
3時	牛乳・みそまんじゅう	3時	牛乳・りんご蒸しパン								



※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園