



10月の給食(離乳食献立)だより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名(材料名)
2	月	おかゆ・クリームシチュー(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小松菜・片栗粉) 中華サラダ(春雨・人参・きゅうり・もやし・すりごま)
3	火	煮込みうどん(うどん・挽肉・玉ねぎ・人参・かぶ) ツナサラダ(ツナ・きゃべつ・人参・すりごま)
4	水	おかゆ・スープ(きゃべつ・玉ねぎ・人参)・じゃがいもの味噌煮(挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・コーン) 和風サラダ(きゅうり・もやし・人参)・煮りんご(りんご)
5	木	おかゆ・澄まし汁(麩・ねぎ)・肉豆腐(豆腐・挽肉・人参・玉ねぎ・小松菜) ごま和え(きゃべつ・人参・もやし・すりごま)
6	金	おかゆ・味噌汁(高野豆腐・カットわかめ・ねぎ)・豚肉とじゃがいもの野菜あん(挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉)・野菜の納豆和え(挽き割り納豆・白菜・小松菜・人参)
7	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・玉ねぎ・人参・白菜・小松菜・昆布だし) きなこサラダ(ブロッコリー・人参・きなこ)
10	火	おかゆ・味噌汁(豆腐・ねぎ)・魚のかば焼き(白身または赤身の魚・片栗粉・ブロッコリー) 野菜のお浸し(きゃべつ・もやし・人参・小松菜・すりごま)
11	水	おかゆ・肉団子のトマトスープ煮(挽肉・人参・玉ねぎ・トマト(水煮)) 花野菜サラダ(ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン)・焼きバナナ(バナナ)
12	木	おかゆ・スープ(春雨・人参・小松菜)・鶏団子の旨煮(挽肉・豆腐・すりごま・片栗粉) 三色野菜ののり和え(きゃべつ・人参・もやし・きざみのり)
13	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・麩・ねぎ)・チキンバーグ(挽肉・豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー) 大根サラダ(大根・人参・白菜)
14	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・小松菜・ねぎ・昆布だし) 人参の旨煮(人参)
16	月	おかゆ・さつまい汁(挽肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・豆腐・ねぎ)・野菜の旨煮(白菜・人参・小松菜) とんぶり納豆(挽き割り納豆・とんぶり)
17	火	おかゆ・けんちん汁(豆腐・大根・人参・じゃがいも・ねぎ) 魚の磯辺焼き(白身または赤身の魚・片栗粉・青のり)・カラフルひじき(ひじき・人参・コーン・小松菜)
18	水	おかゆ・スープ(玉ねぎ・人参・ねぎ)・鶏肉のごま焼き(挽肉・玉ねぎ・片栗粉・すりごま・ブロッコリー) 和風サラダ(人参・小松菜・もやし)・煮りんご(りんご)
19	木	おかゆ・スープ(人参・ねぎ)・野菜のそぼろあんかけ(挽肉・大根・玉ねぎ・人参・片栗粉) 春雨の炒め煮(春雨・ほうれん草・玉ねぎ・人参・もやし)
20	金	おかゆ・味噌汁(豆腐・ねぎ)・鶏肉と里芋の煮物(挽肉・里芋・人参) 野菜のツナ和え(小松菜・人参・もやし・ツナ・すりごま)
21	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・人参・玉ねぎ・昆布だし) 二色野菜のお浸し(人参・小松菜)
23	月	おかゆ・肉じゃが(挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも)・春雨サラダ(春雨・カットわかめ・人参・小松菜) 煮りんご(りんご)
24	火	おかゆ・澄まし汁(豆腐・カットわかめ・ねぎ)・魚のごま味噌煮(白身または赤身の魚・すりごま) さっぱり和え(人参・きゅうり・もやし)
25	水	おかゆ・スープ(春雨・カットわかめ・ねぎ)・きゃべつバーグ(挽肉・きゃべつ・豆腐・玉ねぎ・人参) しょうゆフレンチ(ほうれん草・人参・もやし)
26	木	おかゆ・豚汁(挽肉・じゃがいも・豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ)・ひじき煮(ひじき・人参・玉ねぎ) わかめふりかけ(カットわかめ・人参・すりごま)
27	金	おかゆ・澄まし汁(豆腐・ねぎ)・高野豆腐の含め煮(挽肉・高野豆腐・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜) 温野菜のごまサラダ(人参・ブロッコリー・コーン・すりごま)
28	土	煮込みうどん(うどん・挽肉・小松菜・ねぎ・昆布だし) かぼちゃの旨煮(かぼちゃ)
30	月	おかゆ・鶏団子のスープ煮(挽肉・木綿豆腐・片栗粉・人参・ねぎ・小松菜) さつまいもの旨煮(さつまいも)・ひじきとのりの佃煮(ひじき・焼きのり)
31	火	おかゆ・味噌汁(納豆・豆腐・大根・ねぎ)・鮭のパンパンジー焼き(鮭・すりごま) 野菜のおかか和え(きゃべつ・人参・小松菜・もやし・かつお節)

お米をたべよう!

食欲の秋です。たくさん体を動かしお腹をすかせて秋のおいしいご飯や旬の食材を食べたいですね。お米は味が淡泊なため和風、洋風、中華とどんなおかずとも相性がよく、飽きずにおいしく食べることができます。また、おいしいだけでなく、お米は炭水化物が豊富で体のエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン食物繊維などの栄養素を含んでいます。新米のおいしいこの時期にご家庭でもお米を食べてみませんか？

