



10月給食献立

たがみ台保育園

R5.9.30 発行

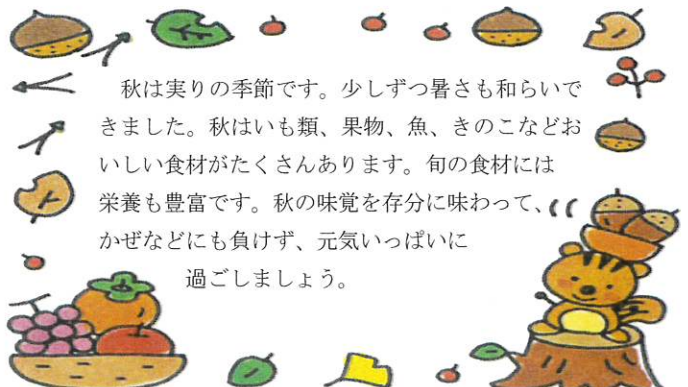
日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
2 16	月	高野豆腐の肉巻き ゆかり和え チンゲン菜のみそ汁	豚バラ 高野豆腐 かにかま	ごはん	キャベツ、豆苗、もやし 人参、チンゲン菜、大根	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク バナナ チョコイス
3 20	火 金	秋野菜カレー マカロニサラダ	鶏むね 鶏もも かにかま	ごはん マヨネーズ 薄力粉	人参、玉ねぎ、かぼちゃ レンコン、ごぼう きゅうり、キャベツ	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★りんごのパウンド ケーキ
4 23	水 月	サーモンフライ フレンチサラダ ミルクスープ	鮭、卵 ベーコン	ごはん 薄力粉 じゃがいも	人参、キャベツ、小松菜 もやし、玉ねぎ、オレンジ	パン 	牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ ひねり揚げ
5 18	木 水	中華丼 ごぼうのマヨサラダ	豚もも ちくわ 卵	ごはん マヨネーズ	人参、キャベツ、玉ねぎ もやし、えのき、きゅうり チンゲン菜、コーン	ごはん 	牛乳 かりんとう	スキムミルク ★ココアムース
6 19	金 木	サバのみそ煮 塩昆布和え すまし汁	サバ、鶏ミンチ 豚ミンチ、豆腐 ロースハム	ごはん 里芋	キャベツ、ピーマン 人参、もやし、小松菜 大根、ごぼう、玉ねぎ	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★豆腐ナゲット
7	土	ホイコーロー たまごスープ	牛もも 豚もも 卵、わかめ	ごはん	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、ピーマン 大根、りんご	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	牛乳 バナナ オレオ
10 25	火 水	アジの甘だれがけ ハムともやしの和え物 さつまいものみそ汁	アジ ロースハム 油揚げ	ごはん さつまいも	もやし、キャベツ、水菜 人参、大根、玉ねぎ、ねぎ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★ホットドッグ
11 27	水 金	担々麺 ナムル ふりかけ	豚ミンチ ちくわ	ごはん 中華麺 さつまいも	ねぎ、しょうが、ほうれん草 チンゲン菜、コーン もやし、人参、キャベツ	ごはん 	牛乳 かりんとう	スキムミルク ★さつまいも スティック
12 24	木 火	バーベキューチキン かにかまサラダ コンソメスープ	鶏もも かにかま	ごはん じゃがいも	人参、キャベツ、トマト もやし、チンゲン菜 しめじ、玉ねぎ、柿	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク 柿 雪の宿
13 30	金 月	白身魚のマヨチーズ焼き 春雨サラダ きのこベーコンのスープ	白身魚 卵、ベーコン チーズ	ごはん 春雨 じゃがいも	人参、キャベツ、もやし しめじ、えのき、チンゲン菜	ごはん 	牛乳 シガービス	ほうじ茶 ★おにぎり
14 31	土 火	肉じゃが ひじき納豆	牛もも 豚もも 納豆、ひじき	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、バナナ	ごはん 	牛乳 ベジたべる	牛乳 りんご パウムクーヘン
28	土	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 オレンジ おにぎりせんべい



10月17日(火)
運動会予行練習の日は
保育園でお弁当を
準備します。

誕生会 26日(木)

- カオマンガイ
- わかめスープ
- りんごゼリー
- ★牛乳
- ★かぼちゃの
チーズケーキ



秋は実りの季節です。少しずつ暑さも和らいで
きました。秋はいも類、果物、魚、きのこなどお
いしい食材がたくさんあります。旬の食材には
栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、
かぜなどにも負けず、元気いっぱい
過ごしましょう。



10月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和5年9月30日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
2 16	月	白身魚の炒め煮 にんじんのポタージュ 7倍粥	高野豆腐の炒め煮 もやしと人参の和え物 みそ汁 全粥	バナナ ミルク
3 20	火 金	かぼちやのほくほく煮 きゅうりの刻み和え 7倍粥	かぼちやリゾット きゅうりのさっぱりサラダ 全粥	りんご果汁 ミルク
4 23	水 月	白身魚の野菜ソース掛け ミルクとキャベツのスープ 7倍粥	鮭のムニエル オニオンサラダ ミルクスープ 全粥	オレンジ ミルク
5 18	木 水	ささみのあんかけ丼 彩りサラダ 7倍粥	鶏の中華丼 彩り和え 全粥	りんご果汁 ミルク
6 19	金 木	白身魚と大根のさっぱり煮 やわらかサラダ 7倍粥	白身魚の味噌煮 小松菜のお浸し すまし汁 全粥	オレンジ ミルク
7	土	ささみと野菜の煮物 にんじんと玉ねぎのスープ 7倍粥	鶏肉と野菜の醤油炒め 人参スープ 全粥	バナナ ミルク
10 25	火 水	白身魚の素焼き さつまいもの味噌汁 7倍粥	魚の甘煮 さつまいものきんぴら みそ汁 全粥	オレンジ ミルク
11 27	水 金	具沢山うどん 2色サラダ 7倍粥	鶏肉と野菜のうどん ポパイ和え 全粥	バナナ ミルク
12 24	木 火	白身魚のほぐし焼き トマトスープ 7倍粥	魚の塩焼き トマトサラダ 野菜スープ 全粥	りんご果汁 ミルク
13 30	金 月	白身魚のふわふわ焼き とろとろミルクスープ	魚の人参ソース掛け 春雨サラダ 具沢山スープ	オレンジ ミルク
14 31	土 火	鶏じゃが たまねぎのすりおろし 7倍粥	肉じゃが 納豆和え 全粥	りんご果汁 ミルク
17	火	白身魚と豆腐のつぶし和え 野菜スープ	白身魚の磯辺和え ポテトサラダ みそ汁 全粥	オレンジ ミルク
26	木	かぼちやのあんかけ丼 大根のスープ 7倍粥	カオマンガイ風 わかめスープ 全粥	りんご果汁 ミルク
28	土	愛情弁当の日 (主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい 大きさや量を調整してください。)		オレンジ ミルク

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★

離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間に与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。
自分で食べる意欲があったら時間がかかってもせかさないようにしましょう。