平成２８年１０月献立表（後期・完了期）　二川保育園 高柳 作成

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
24	月	おかし 麦茶	南瓜クリームスパゲティ きのこサラダ コンソメスープ	♪しらすのおにぎり 麦茶　ラフランス	豚肉 しらす	スパゲティ	白菜 人参 ブロッコリー もやし 玉ねぎ しめじ エリンギ 南瓜 ラフランス
11 ・ 25	火	ラフランス 麦茶	ごはん（おかゆ）かつおの甘酢煮 チンゲン菜のサラダ かぶのすまし汁	♪スイートポテト 麦茶　柿	かつお	ごはん さつまいも	チンゲン菜　もやし かぶ　玉ねぎ　人参 胡瓜 柿　ラフランス
12 ・ 26	水	ふかし芋 麦茶	ごはん（おかゆ） 卵と納豆の塩ねぎそぼろ キャベツの和風サラダ じゃがいものみそ汁	♪ツナクレープ 麦茶　バナナ	納豆 鶏肉 ツナ 卵	ごはん じゃがいも さつまいも	ねぎ　キャベツ　胡瓜 人参　もやし　大根 バナナ
13 ・ 27	木	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ)　鮭のみそ焼き ほうれん草のごま和え わかめスープ	♪(13日)月見団子 (27日)ホットケーキ 牛乳　柿	鮭 わかめ	ごはん	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ　コーン　えのき かぶ　柿　バナナ
14	金	柿 麦茶	ごはん(おかゆ) 大豆の煮物 じゃこのサラダ 玉ねぎのみそ汁	♪カラフルゼリー 麦茶　ビスケット	ツナ 大豆 しらす	ごはん じゃがいも	南瓜　人参　玉ねぎ キャベツ　もやし 胡瓜 柿
1 15 29	土	しらすチャーハン　フレンチサラダ 中華スープ　果物		おかし 麦茶	しらす	ごはん	キャベツ　ねぎ　人参 コーン　果物
3 ・ 17	月	おかし 麦茶	ツナフォー チキンと野菜のオーブン焼き 青菜炒め	♪野菜パウンド 麦茶　オレンジ	鶏肉 ツナ	フォー じゃがいも	小松菜 キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ もやし 南瓜 人参 エリンギ オレンジ
4 ・ 18	火	オレンジ 麦茶	ごはん(おかゆ)　たらの塩焼き ポテトサラダ 冬瓜のみそ汁	♪マカロニきなこ 麦茶　バナナ	さば	ごはん さつまいも マカロニ	ごぼう　人参　もやし 玉ねぎ　キャベツ　冬瓜 胡瓜 バナナ オレンジ
5 ・ 19	水	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) チンゲン菜と豆腐のあんかけ ごぼうのサラダ かぶと人参のスープ	♪ふかし芋 麦茶　梨	豆腐	ごはん さつまいも	人参　胡瓜　白菜 玉ねぎ　しめじ　ごぼう 梨　バナナ
6 ・ 20	木	梨 麦茶	ごはん(おかゆ)　さんまの煮付け 大根とこんにゃくのみそ煮 玉ねぎのすまし汁	♪クッキー 麦茶　柿	さんま わかめ	ごはん	大根　こんにゃく　ねぎ 玉ねぎ　もやし　冬瓜 椎茸　柿　梨
7 ・ 21	金	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) 肉じゃが　ツナサラダ きのこスープ	♪フルーツヨーグルト 麦茶　ビスケット	豚肉 ツナ	ごはん じゃがいも さつまいも	しめじ 椎茸 人参 舞茸 エリンギ　もやし 玉ねぎ キャベツ バナナ
8	土	食パン　魚肉ソーセージ バナナ		おかし 麦茶	魚肉ソーセージ	食パン	バナナ
22	土	**運動会**					
28	金	**★誕生会　お楽しみ給食★**					
31	月	おせんべい 麦茶	☆ハロウィン給食☆ ハロウィンホラーナイトプレート ドラキュラのミネストローネ バナナ	カラフルゼリー 麦茶　オレンジ	豚肉 大豆	ごはん じゃがいも 紫いも	紫キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし トマト しめじ 胡瓜 舞茸 キャベツ　オレンジ コーン　バナナ

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「月見団子」です。
※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
※3・17日のチキンと野菜のオーブン焼きはふじ組の保護者からの紹介メニューです。

♪『月見団子』♪

お月見と言えば十五夜が定番ですが、十三夜とは十五夜の約一ヶ月後に巡ってくる名月のことを言います。十五夜のことを「仲秋の名月」と呼ぶのに対して、十三夜は十五夜の後に巡ってくるので「後の月(のちのつき)」と呼ばれています。十五夜や十三夜の日には満月に見立てた月見団子をお供えし、月を見て楽しんだそうです。

食欲の秋♪1歳前後の子どもたちは食欲旺盛です！おいしいものがたくさん出てくるこれからの季節にまだ食べたことのない食材に挑戦してみましょう♪しかし、生の魚や肉、たまごは消化器に負担がかかります。3歳を迎えるまでは控えましょう。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。