



10月メニュー



2023年度 石川三育保育園 献立表

10月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
2	月	クラッカー 雑炊 枝豆 フルーツ	金芽米、もちきび、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、えだまめ、キャベツ、にら、いよかん	フライドポテト
3	火	ウエハース ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	レモンクッキー
4	水	せんべい ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	にらチジミ
5	木	クッキー タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	バナナケーキ
6	金	ビスケット	秋のピクニック	菓子パン
9	月	スポーツの日 休日		
10	火	ウエハース 野菜炒め、味噌汁、 野菜コロッケ サラダ、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、野菜コロッケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	ラスク
11	水	せんべい ジャムパン、バナナ コーンスープ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	スマイルポテト
12	木	クッキー グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 のり 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	ホットケーキ
13	金	ビスケット 三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、パイン	チョコクッキー
16	月	クラッカー 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、たんかん	おにぎり
17	火	ウエハース 厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 厚揚げ 青ネギ スイカ	オートミールクッキー
18	水	せんべい ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	ホットケーキ
19	木	クッキー 野菜カレー、 フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも 人参 玉葱 梨 粉チーズ レタス クルトン トマト キュウリ おしむぎ にんにく	お誕生会のケーキ
20	金	ビスケット	親子芋ほり	塩せんべい
23	月	クラッカー カレーピラフ サラダ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、ピーマン、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、バナナ、チーズ	ピザトースト
24	火	ウエハース 焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	亀せんべい
25	水	せんべい ジャムパン、バナナ 南瓜スープ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	揚げドーナツ
26	木	クッキー 麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、 フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	饅頭
27	金	クラッカー ひよこ豆と南瓜のドライカレー 奴、コーンスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーカー、トマト缶、とうふ、おくら、コーン、トマト、クルトン、みかん	レモンクッキー
30	月	クラッカー 高菜ご飯 ゆし豆腐 春巻 春雨サラダ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 春巻 きゅうり コーン 春雨	たい焼き
31	火	ウエハース 野菜シチュー サラダ、フルーツ	じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ホットケーキ

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

食中毒に注意

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。回避するには、菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則。お弁当を作るときには、しっかり手洗いをして調理器具を殺菌しましょう。おかずはなま物を避け、容器に詰めたら、粗熱を取ってからふたをします。熱いままふたをすると、水分がこもって菌が繁殖しやすくなります。

