

令和4年 10月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ	
1(土)	★とり飯 味噌汁 みかん	カステラ	
2(日)			
3(月)	キッシュ風卵焼き ひじき華風和え さつま芋粉吹き 梨	豆乳もち	
4(火)	魚の黄金焼き 油揚げと野菜のナムル トマト キウイ	お好み焼き	
5(水)	肉じゃが 青菜のごま和え りんご	クロックムッシュ	
6(木)	ハンバーグ レタス エビとさつまいものサラダ オレンジ	肉うどん	
7(金)	シチュー ほうれん草としめじのソテー ※ししゃも バナナ (コッペパン)	チーズまんじゅう	
8(土)	運動会 (詰め合わせ菓子)		
9(日)			
10(月)	スポーツの日		
11(火)	茄子入り麻婆豆腐 ※煮昆布 ※めざし りんご	ウイナーロール	
12(水)	けんちん煮 春雨の酢の物 ブロッコリー みかん	さつまいものケーキ	
13(木)	魚のおろし煮 和風スパゲティ 南瓜の甘煮 キウイ	焼き大福	
14(金)	ミネストローネ 粉吹き ※切り昆布の当座煮 バナナ (キャロットパン)	カル鉄ごはん	
15(土)	塩ラーメン オレンジ	あんぱん	
16(日)			
17(月)	秋野菜のカレー ゴマじゃこサラダ ゆで卵 りんご	ドーナツ	
18(火)	豆腐入り松風焼き 人参の甘煮 温野菜サラダ みかん	★ごぼうまんじゅう	
19(水)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ブロッコリー キウイ	★やせうま	
20(木)	鮭のチーズ焼き 青菜のおかか和え ※大豆入り煮昆布 柿	キャラメルポテト	
21(金)	南瓜とひき肉の卵焼き 野菜の納豆和え コンソメスープ バナナ (ミルクパン)	ココア蒸しパン	
22(土)	きのこスパゲティ オレンジ	チーズ クラッカー	
23(日)			
24(月)	魚のパン粉焼き ブロッコリーのホットサラダ 味噌汁 みかん	おさつソフトクッキー	
25(火)	八宝菜 ひじきの炒め煮 ※かえり バナナ	吹き寄せごはん	
26(水)	◎タンドリーチキン 彩りサラダ フライドポテト キウイ ヤクルト	ショートケーキ	
27(木)	凍り豆腐の卵とじ 胡瓜の酢の物 梨	フルーツヨーグルト	
28(金)	魚のもみじ揚げ ※ごぼうのキンピラ トマト りんご	かぼちゃのマフィン	
29(土)	親子レクレーション (お菓子)		
30(日)			
31(月)	園外保育		トライフル

◎バースデーランチ(わかめごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月～金の主食は、米飯です。3才以上児は、パンの日があります。

<一口メモ>

10月31日に作りたい!

ハロウィンお菓子のレシピ
かぼちゃのマフィン

(1人分)かぼちゃ15g 小麦粉20g 砂糖6g
バター7g 卵5g ベーキングパウダー0.5g

- ①かぼちゃを下茹でしてつぶしておく。
- ②バターと砂糖をまぜ、卵を少しずつ加える。
- ③ヨーグルトとかぼちゃを入れまぜる。
- ④小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら入れる。
- ⑤よくまぜて、型に流す。
- ⑥170℃のオーブンで焼けば完成!

●誤飲・誤嚥に注意●

窒息を起こしやすい食材にぶどう、リンゴ、ミニトマト、丸いチーズなどがあります。実は一口大は危険で、良かれと思って一口大にしたつもりが子どもにとって危険な食べ物になります。例えばりんごなど、一口大では入らない大きさと提供すると前歯でかじり取って食べられます。幼少期に前歯でかじることによって「自分の口に合った一口量」を覚えることが大切です。保育園では事故防止のため、ガイドラインに沿って食材や調理方法に配慮した給食を提供しています。