

くるみの部屋 10月 予定献立表						午 後 食 2:00より		
			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)			9ヶ月～11ヶ月頃(後期食)		
			12ヶ月頃～(完了期食)			12ヶ月～(完了期食)		
2015年10月1日 りすのき保育園	1 15 27	木 火	硬かゆ みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ハンバーグ 青菜・人参の のり和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ハンバーグ 青菜・人参の のり和え	くだもの	けんちんうどん (大根・人参) 魚のごまみそ 焼き かぼちゃといんげ んの煮物	くだもの
	2 16 30	金	硬かゆ みそ汁 (大根・なめこ) 手作りがんも 青菜とさつま芋 のゴマ和え	くだもの	軟飯 みそ汁 (大根・なめこ) 手作りがんも 青菜とさつま芋 のゴマ和え	くだもの	中華雑炊 (青菜・きのこ・ごま) 魚の野菜 あんかけ じゃが芋の きんぴら	くだもの
	3 17 31	土	洋風うどん (キャベツ・しめじ 玉ねぎ) じゃが芋の ミートソースかけ 青菜のソテー	くだもの	洋風うどん (キャベツ・しめじ 玉ねぎ) じゃが芋の ミートソースかけ 青菜のソテー	くだもの	みそ雑炊 (わかめ・玉ねぎ) 魚と野菜の 煮物 かぼちゃ煮	くだもの
	5 19	月	硬かゆ みそ汁 (里芋・わかめ) 鶏団子 わかめ煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (里芋・わかめ) 鶏団子 わかめ煮	くだもの	パンケーキ コンスープ 魚のムニエル 人参ソース グリーンマッシュ	くだもの
	6 20	火	硬かゆ みそ汁 (あおさ・鮭) 魚の塩焼き あんかけ 切り干し 大根煮	くだもの	軟飯 みそ汁 (あおさ・鮭) 魚の塩焼き あんかけ 切り干し 大根煮	くだもの	パンがゆ (牛乳) キャベツスープ ハンバーグ 粉ふき芋	くだもの
	7 21	水	硬かゆ みそ汁 (キャベツ・えのき) 和風ハンバーグ 青菜と人参の煮びたし	くだもの	軟飯 みそ汁 (キャベツ・えのき) 和風ハンバーグ 青菜と人参の煮びたし	くだもの	しらす雑炊 (青菜・人参) 豆腐のあんかけ さつま芋の甘煮	くだもの
	8 22	木	硬かゆ すまし汁 (かぶ・わかめ) 鶏メンチカツ キャベツとりんごの サラダ	くだもの	軟飯 すまし汁 (かぶ・わかめ) 鶏メンチカツ キャベツとりんごの サラダ	くだもの	みそ煮込みうどん (さつま芋・玉ねぎ) 煮魚 里芋といんげんの 煮物	くだもの
	9 23	金	硬かゆ すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き さつま芋の 天ぷら	くだもの	軟飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) 魚の西京焼き さつま芋の 天ぷら	くだもの	お好み焼き わかめスープ かぼちゃのそぼろ あんかけ かぶの煮物	くだもの
	10 24	土	硬かゆ わかめスープ マーボ豆腐 青菜・人参の ナムル	くだもの	軟飯 わかめスープ マーボ豆腐 青菜・人参の ナムル	くだもの	蒸しパン キャベツとトマトの スープ しらすじゃが 二色お浸し	くだもの
	26	月	硬かゆ みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 鶏と大豆の 煮物 かぶと柿の サラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 鶏と大豆の 煮物 かぶと柿の サラダ	くだもの	パンがゆ (牛乳) 魚のムニエル かぼちゃソース 青菜のスープ キャベツの ゴマ和え	くだもの
	13 29	火 木	硬かゆ みそ汁 (豆腐・青菜) 魚のおろし煮 里芋サラダ	くだもの	軟飯 みそ汁 (豆腐・青菜) 魚のおろし煮 里芋サラダ	くだもの	夕焼け雑炊 (玉ねぎ・人参) 肉団子 青菜の おかか和え	くだもの
	14	水	パンがゆ 野菜入り ハンバーグ トマトスープ かぼちゃサラダ	くだもの	パン 野菜入り ハンバーグ トマトスープ かぼちゃサラダ	くだもの	硬かゆ みそ汁 (大根・かぼちゃ) 魚の照り焼き 二色お浸し	くだもの
	28 ☆	水	硬かゆ すまし汁 (わかめ・鮭) 肉じゃが 青菜の のり和え	くだもの	軟飯 すまし汁 (わかめ・鮭) 肉じゃが 青菜の のり和え	くだもの	パンケーキ スープ 鮭ハンバーグ キャベツと人参の ゴマ和え	くだもの

旬の食材
秋刀魚・鮭・さつま芋・里芋 人参・かぶ・しいたけ・なめこ しめじ・まいたけ・くり 梨・柿・りんご・新米

旬の食材
🍏 りんご 🍏 ビタミン、ミネラル類、食物繊維もたっぷり含まれています。 『一日一個のりんごは医者を遠ざける』ということわざがある ほど、栄養価の高い果物です。 疲労回復・精神安定・生活習慣病予防・老化防止・ガン予防 下痢、便秘解消等に効果があります。 🍏 りんごのエチレングス りんごはエチレングスを多量に発生させるので、同じ袋に他 の果実も入れておくと早く熟成させます。 例外的にじゃが芋には 発芽を遅らせる効果があります。 🍏 りんごの食べごろの見分け方 熟すにしたがって皮が赤い品種は赤くなり、尻部分も緑色から 黄色がかってきます。品種によっては完熟すると表面を 保護するためのろう物質を多く分泌するものもあります。

--

10月 食事献立表

りすのき保育園

2015年10月 1日

[illegible]