



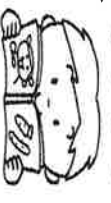
10月の南犬立



2023年10月
認定こども園ひかり

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 牛乳 皇太后 ごはん ・オレソジ ・赤魚の煮つけ ・ほうれん草とコーンのサラダ ・とん汁 牛乳 さつま芋蒸しパン	3 牛乳 しるこサンド ・菜めし ・梨 ・ソーセージフライ ・根菜の炒り煮 ・川松菜のみそ汁 牛乳 おにぎりのせんべい	4 牛乳 えびせんべい ・ごはん ・バナナ ・鶏肉の香味焼き ・切干大根のサラダ ・じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 牛乳 ソックロおにぎり(みかみかヨーグルト)	5 スロロソ ヴァリービスケット ・クロワッサン(朱：ソフトフランス) ・ハムとチーズのオムレツ ・フロッキーとじゃが芋のサラダ ・白菜のヌーゾ 牛乳 手作りのぶどうゼリー	6 お茶 コッポタせんべい ・ごはん ・りんご ・ポークビーンズ ・キャベツとツツのサラダ ・クリュームシチュー 牛乳 ハーベスト	7 3歳以上 うきうきの会 3歳未満 愛情弁当日
スポーツの日					
9 牛乳 ソフトクッキー ・麻婆豆腐丼 ・もやしの中巻サラダ ・ロニースープ ・バナナ	10 牛乳 ソフトクッキー ・手作りのシヤムサンド ・南瓜のみそ汁 ・しらす納豆 ・フロッキーのサラダ ・炒り鶏煮 牛乳 フライヌdeケーキ	11 スロロソ ヴァリービスケット ・ごはん ・梨 ・フリの竜田揚げ(未：かじき) ・肉じゃが ・ほうれん草のみそ汁 シヨア ホーディ	12 お茶 たまごサブリ ・さつま芋カシ ・白菜とハムのサラダ ・ヨーグルト 牛乳 まがりせんべい	13 牛乳 揚げ一番 ・しょうゆラーメン ・手作りの揚げコロッタン ・オレソジ 牛乳 ひじきおにぎり	14 牛乳 サブリ ・天丼 ・フロッキーのごま酢和え ・豆腐のみそ汁 ・ライチゼリー 牛乳 せんべい
16 牛乳 味しるべ ・ごはん ・りんご ・さばの生姜煮(未：たら) ・ささみときゅうりのマヨ和え ・大根のみそ汁 牛乳 ハウダムクレーン	17 牛乳 ハターサブリ ・ごはん ・南瓜のみそ汁 ・しらす納豆 ・フロッキーのサラダ ・炒り鶏煮 牛乳 フライヌdeケーキ	18 牛乳 ソフトサラダせん ・ごはん ・梨 ・さつま芋の肉巻き ・春雨サラダ ・白菜のみそ汁 牛乳 メロンパンクッキー	19 野菜ジュース レバごどうぶつ ・ピザトースト ・バナナ ・ウインナーリテー ・彩りサラダ ・カラコニスープ 牛乳 せんべい	20 牛乳 玄米小丸せんべい ・誕生会メニュー 牛乳 ハッシュドポテト風	21 牛乳 クッキー ・あんかけ焼きそば ・ミニ春巻き ・ニラ玉スープ ・オレソジ 牛乳 せんべい
23 牛乳 ぽたぽた焼き ・ごはん ・かみかみぶりのかけ ・厚焼きたまご ・梨 ・青菜の磯香和え ・じゃが芋となめこのみそ汁 牛乳 ごまラスク	24 牛乳 牛乳 チョイス ・きのこ焼きうどん ・おからサラダ ・豆腐とわかめのみそ汁 ・バナナ 牛乳 ツナおにぎり	25 牛乳 雪の宿 ・ごはん ・オレソジ ・豚肉とごぼうのしぐれ煮 ・大学芋 ・青菜のかき玉汁 牛乳 ムーソーイトクッキー	26 牛乳 クラッカーサンド ・わかめごはん ・芋煮 ・バナナ 牛乳 歌舞伎揚げ	27 牛乳 もち麦せんべい ・ごはん ・りんご ・鮭の塩焼き ・切り干し大根の煮物 ・小松菜と油揚げのみそ汁 牛乳 黒糖ドーナツ	28 お茶 ビエグット ・ロールパン ・ヤルト400LT ・ワカロニグラタン ・フロッキーのドレッシング和え ・コンソメスープ 牛乳 せんべい
30 お茶 Caせんべい ・ハヤシライス ・れんこんサラダ ・牛乳 ジュース 原宿トック	31 牛乳 ウエハース ・ハロウインクスニュー 牛乳 フリソフ・ラ・モード	午後おやつ 昼食			

涼しい風が吹き、心地よい季節になりました。実りの秋、食欲の秋到来です。食べ物旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



絵本を通じて食育を

秋の絵本、子どもたちに絵本と食べ物との出逢いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物やイメージは、フクロフクロとした気持ちとともにも食への関心を高めます。「食」を生きることに本質です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもたちの心の中に深く「食」が刻まれていることをしよう。絵本を通じて食への関心を高め、子どもたちの「食の世界」を広げていってあげたいものです。

今月の食育目標は・・・
未満児【手洗いや挨拶をすすんでする】
以上児【調理してくれる人や旬の食材に関心をもちます】



お知らせ

※20日(金)は、誕生会メニューになります。
※26日(木)は焼き芋パーティーを開催予定です。
※31日(水)はハロウインクスニューです。楽しみにしてください。



2023年 10月 離乳食献立表



認定こども園 ひかり
※月齢・個人によって献立が変更になります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚 (たら) •ほうれん草とキャベツのそぼろ煮 •具沢山みそ汁 (人参、大根、じゃが芋) 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •豆腐ハンバーグ •人参ステーキ •小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •じゃが芋と鶏肉のおやき •人参のツナ煮 •玉ねぎのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •ステーキパン •玉ねぎと人参のたまごとし •ポイル野菜 (ブロッコリー、じゃが芋) •白菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •じゃが芋と人参、鶏肉のケチャップ煮 •キャベツのツナ煮 •玉ねぎのみそ汁 	<div style="text-align: center;"> </div> <p>3歳以上 うきうきの会 3歳未満 愛情弁当日</p>
9	10	11	12	13	14
<p>スポーツの日</p>	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •麻婆豆腐風 •人参とほうれん草のたまごスープ •バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚 (かじぎ) •肉じゃが風 •ほうれん草のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •さつまいものそぼろ煮 •人参のしらす煮 •白菜と玉ねぎのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •キャベツとツナの煮込みうどん •しいたけ入り肉団子 •人参ステーキ •りんご 	<ul style="list-style-type: none"> •そぼろかゆ •さつまいもと人参のコロ煮 •ゆでブロッコリー •豆腐のみそ汁
16	17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚 (たら) •人参入り鶏団子 •大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •しらす納豆 •人参と玉ねぎのそぼろ煮 •南瓜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •さつまいもとひき肉のおやき •人参のたまごとし •白菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •ケチャップトースト •キャベツと人参のしらす煮 •マカロニと玉ねぎのスープ •バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> •はらこ飯風 (さけ、たまご) •ほうれん草と人参のこま和え •じゃが芋とお麩のみそ汁 •梨 	<ul style="list-style-type: none"> •あんかけうどん (青梗菜、人参、しいたけ、ひき肉) •さつまいもの煮物 •ほうれん草のたまごとし •豆腐のみそ汁

月曜日 23	火曜日 24	水曜日 25	木曜日 26	金曜日 27	土曜日 28
<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •人参のそぼろ煮 •ほうれん草のしらす煮 •じゃが芋のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •蒸込みうどん (人参、玉ねぎ、鶏肉) •キャベツのツナ煮 •豆腐のみそ汁 •バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •人参としらす煮 •南瓜の煮物 •青梗菜のかき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> •しらすかゆ •里芋と人参のそぼろあんかけ •大根のみそ汁 •バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚(さけ) •人参のたまごじじ •小松菜のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •ワカロニのコンソメ煮 (人参、玉ねぎ、鶏肉) •ゆでブロッコリー •キャベツのみそ汁
30	31				
<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •野菜と豚肉のケチャップ煮 •さつまいもの煮物 •ほうれん草のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •豆腐と鶏肉のナゲット •ブロッコリーと人参のツナ煮 •かぼちゃポタージュ 				