

10月の予定献立表

2022年10月1日

王子町保育園

月	火	水	木	金	土
					1
					朝おやつ
					ちゃんぽん 果物 ココアメルティフレーク
3	4	5	6	7	8
朝おやつ ポークビーンズ キャベツのセサミソース 果物	朝おやつ 中華風卵焼き 野菜の納豆和え 果物	朝おやつ かしわとコーンの炒め物 ほうれん草のおかか和え 果物	朝おやつ 魚と切干大根の煮つけ こら玉 果物	朝おやつ 椎茸ハンバーグ 蓮根金平 ブロッコリー	朝おやつ ハヤシライス ゆで卵 果物
小松菜おにぎり	チーズ饅頭	和風スバゲティ	小倉蒸しパン	豆乳もち	大豆とிரிக்கの甘煮
10	11	12	13	14	15
スポーツの日	朝おやつ 高野豆腐のオランダ煮 小松菜とツナの和え物 果物	朝おやつ 鮭のキノコソースかけ ほうれん草ナムル 果物	朝おやつ 南瓜とひき肉の オープンオムレツ 和風サラダ 果物	朝おやつ 大豆入りひじきの油炒め 春雨の酢の物 ししゃも	朝おやつ サンドイッチ コンソメスープ 果物
	納豆ラスク	親子うどん	さつま芋ちぎりパン	牛乳寒天	焼き大福
17	18	19	20	21	22
朝おやつ 洋風かきたま汁 ブロッコリーのホットサラダ 果物	朝おやつ ひじき入りまり揚げ 人参の甘煮 コールスロー 果物	朝おやつ レバーの甘辛煮 ポテトサラダ 果物	朝おやつ 魚のホイル蒸し 青菜のおかか和え 果物	朝おやつ 切干大根の卵焼き 大豆入り煮昆布 果物	運動会
黄粉ちんすこう	ボン・デ・黒糖	カルシウムかりんとう	さつま芋蒸しパン	スキムクッキー	
24	25	26	27	28	29
朝おやつ カニカマ入りスクランブル エッグ ひじきサラダ 果物	朝おやつ ギョロツケ 野菜のカボス醤油和え ブロッコリー	朝おやつ 豆乳入り肉じゃが 温野菜サラダ 果物	朝おやつ 厚揚げの中華炒め もやしナムル 果物	おめでとう お誕生日会	朝おやつ 高菜ご飯 味噌汁
スイートポテト	レーズンスコーン	かえりスナック	とりめし(郷土食)		フルーツヨーグルト
31				~予定献立についてのお知らせ~ 食材の入荷の都合などにより、献立を変更することがありますので ご了承ください。	
朝おやつ 魚バーグ 南瓜サラダ 人参クラッセ 果物					
ハロウィンおやつ					

簡単副菜レシピ ブロッコリーのホットサラダ

《作り方》

- ①ドレッシングの材料を混ぜておく
- ②ベーコンをニンニクを入れて炒める
- ③いちょう切りした人参とブロッコリー、コーンを茹でる。
- ④全てを混ぜて出来上がり。

(材料1人分)

ベーコン5 コーン5
人参5 ニンニク(すりおろし)
ブロッコリー40 ドレッシング(オリーブオイル1 醤油1 砂糖1 酢2)



9月の
お誕生日会

さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

