

# 10月予定献立表（10ヶ月）

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (木)	森永ミルク	粥, 魚のほぐし煮, ビーフンスープ ボイルカリフラワー, 麦茶	粉ふきさつま芋 森永ミルク
2 (金)	森永ミルク	粥, 鶏のそぼろ煮, じゃが芋のきゅうり和え りんごのコンポート, 麦茶	スティックパン 森永ミルク
3 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク
5 (月)	森永ミルク	粥, 切干し大根と大豆の柔らか煮 豆腐と人参のスープ, ボイル野菜, 麦茶	ちんすこう 森永ミルク
6 (火)	森永ミルク	粥, 豆腐と玉ねぎの味噌煮, 南瓜の甘煮 いんげんのごまスープ, 麦茶	煮麺 森永ミルク
7 (水)	森永ミルク	粥, 鶏挽肉の卵とじ, キャベツスープ ボイルトマト, 麦茶	[誕生日会] スポンジケーキ 森永ミルク
8 (木)	森永ミルク	粥, 鮭のほぐしあんかけ, ちんげん菜スープ ひじきの柔らか煮, 麦茶	ソフトパン 森永ミルク
9 (金)	森永ミルク	トマトスパゲティ, もやしと玉葱のスープ 人参の柔らか煮, 柿のコンポート, 麦茶	さつま芋粥 森永ミルク
10 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク
12 (月)	森永ミルク	粥, じゃが芋と野菜のあんかけ, ゆで卵 大根と人参の柔らか煮, 麦茶	お好み焼き 森永ミルク
13 (火)	森永ミルク	スティックパン, ツナと人参のチーズ煮 ボイルキャベツ, りんごのコンポート, 麦茶	ふんわりケーキ 森永ミルク
14 (水)	森永ミルク	粥, 鶏挽肉のおろし蓮根あん, 人参の柔らか煮 かぶのミルク煮, 麦茶	粉ふきさつま芋 森永ミルク
15 (木)	森永ミルク	粥, 魚のほぐし煮, ゆで卵 ほうれん草の磯部汁, 麦茶	煮麺 森永ミルク
16 (金)	森永ミルク	粥, 鶏ささみ挽肉と玉葱のあんかけ, 豆腐の煮物 人参ともやしのおかか煮, 麦茶	蒸しパン 森永ミルク
17 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク
19 (月)	森永ミルク	粥, じゃが芋と野菜のトマトミルク煮 切干し大根の柔らか煮, 柿のコンポート, 麦茶	キャロットスコーン 森永ミルク
20 (火)	森永ミルク	煮麺, 卵スープ ブロッコリーと大豆の煮物, 麦茶	スティックパン 森永ミルク
21 (水)	森永ミルク	粥, 鶏ささみ挽肉のあんかけ, ひじきの柔らか煮 小松菜の味噌汁, 麦茶	バナナパウンド 森永ミルク
22 (木)	森永ミルク	粥, 豆腐と玉ねぎのみそ煮, もやしと人参のごま煮 ボイルトマト, 麦茶	粉ふきさつま芋 森永ミルク
23 (金)	森永ミルク	粥, ほぐし鮭のあんかけ, にんじんの卵とじ かぶの柔らか煮, 麦茶	ソフトクッキー 森永ミルク
24 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク
26 (月)	森永ミルク	粥, 野菜あんかけ, 豆腐の含め煮 大根と人参の柔らか煮, 麦茶	スープスパゲティ 森永ミルク
27 (火)	森永ミルク	粥, 刻み納豆あんかけ, 人参の柔らか煮 ほうれん草のごま和え, 麦茶	ミルク葛湯 森永ミルク
28 (水)	森永ミルク	一口ロールパン, 鶏挽肉のトマト煮 オニオンスープ, スティックきゅうり, 麦茶	おかか粥 森永ミルク
29 (木)	森永ミルク	粥, 魚の卵とじ, 人参の柔らか煮 わかめと玉葱のみそ汁, 麦茶	柿のヨーグルト和え 森永ミルク
30 (金)	森永ミルク	粥, 鶏ささみ挽肉の野菜あんかけ 豆腐の煮物, 卵マカロニ和え, 麦茶	南瓜のふんわりケーキ 森永ミルク
31 (土)	森永ミルク	家庭弁当 麦茶	森永ミルク

目標：離乳食完了がスムーズに出来るようにしましょう

## さつま芋チップ作り

10月の食育指導は「さつま芋チップ作り」です。  
自分たちでスライスしたさつま芋を  
チップにしておやつで食べます。

