

10月のメニュー

2020年


ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>10月の食育行事はいも堀りです。 JAの畑と園の畑へさつまいもを堀りに出かけます。 大きなおいも、小さなおいも、太ちよにおちびおいも、 いろいろなおいもがとれます。 10月はさつまいもを使ったメニューもたくさん登場 します。さびてみましよう！ 10月旬の食材 ササニシギ、お芋、きのこ、ぶどう、柿などたくさん食べたいね！</p> 			<p>1. シーチキンご飯 鶏手羽のんにく煮 切干大根の 塩昆布あえ ブロッコリー 春雨スープ オレンジ</p>	<p>2. 雑穀ご飯 さばのみそ煮 こまつなの ドレッシングあえ ミニトマト かぼちゃのみそ汁 バナナ</p>	<p>3. ビビンバ丼 さつまいもの煮物 チーズキャンディ</p>
	おやつ				お月見だんご 牛乳	ワカメとしらすの ポテト焼き 牛乳
昼食	<p>5. 麻婆なす かぼちゃの黒ごま煮 ブロッコリー ワカメスープ 柿</p>	<p>6. あじの香味焼き 五目きんぴら ほうれんそう 豆乳みそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>7. 生活発表会 </p>	<p>8. 栗ご飯 すき焼き風煮 さといもの土佐煮 ブロッコリー 切干大根と揚げの みそ汁 りんご</p>	<p>9. 園外活動 (保育園弁当) </p>	<p>10. 鶏野菜丼 ほうれんそうと もやしの磯あえ 食べるいりこ</p>
	おやつ	オレンジムース 牛乳	マカロニきなこ 豆乳りんご	やきいも 牛乳	スパゲッティ ナポリタン 牛乳	黒糖かりんとう 牛乳
昼食	<p>12. 肉じゃが ブロッコリーの ごま酢あえ ミニトマト トロロのすまし汁 オレンジ</p>	<p>13. さばの生姜焼き ほうれん草の 納豆あえ ミニトマト きのこのみそ汁 バナナ</p>	<p>14. 園外活動 (保育園弁当) </p>	<p>15. みそカツ丼 キャベツと人参の ごまあえ ブロッコリー 豆腐のすまし汁</p>	<p>16. 発芽玄米ご飯 さんまの梅煮 マカロニポテト サラダ レバーカレースープ りんご</p>	<p>17. ハヤシライス キャベツとコーンの かおりあえ チーズキャンディ</p>
	おやつ	焼きそば 牛乳	ツナロールパン 牛乳	さつまいもと 黒ごまの蒸しパン 牛乳	フルーツゼリー お茶	五目うどん お茶
昼食	<p>19. 回鍋肉 かぼちゃの土佐煮 ほうれんそう 豆腐とワカメの みそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>20. 園外活動 (保育園弁当) </p>	<p>21. お楽しみ バイキング </p>	<p>22. 天然酵母パン ミートローフ もやしの カレー風味 ミニトマト 根菜みそ汁 キウイフルーツ</p>	<p>23. 雑穀ご飯 あじのパン粉焼 ひじきと揚げの 煮物 ブロッコリー あさりと三つ葉の すまし汁</p>	<p>24. 中華丼 ブロッコリーの 中華あえ 食べるいりこ</p>
	おやつ	青のりごま トースト 牛乳	豆乳レーズン スコーン 牛乳	お誕生日 スペシャル	チーズボール お茶	フルーツヨーグルト お茶
昼食	<p>26. 八宝菜 さつまいもの レモン煮 ミニトマト もやしとワカメの みそ汁 オレンジ</p>	<p>27. 鮭のレモン風味焼 刻み昆布の煮物 ブロッコリー 豚汁 柿</p>	<p>28. 園外活動 (保育園弁当) </p>	<p>29. ハロウィン パーティ  おばけカレー かぼちゃサラダ りんご</p>	<p>30. 麦ご飯 さばのおろし煮 ほうれんそうの コーンあえ ミニトマト さといものみそ汁 オレンジ</p>	<p>31. 三色そぼろ丼 キャベツの ごまサラダ チーズキャンディ</p>
	おやつ	チーズマフィン 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	さつまいもと 揚げ大豆の甘がらめ 牛乳	ハロウィンケーキ オレンジジュース	いなりずし お茶

10月の離乳食メニュー(10/1~10/17)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	離乳食を与えるときは 声を...			1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食	離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。			全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、さつまいも、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ	赤ちゃんの様子を見ながら、ひとまじりながら、			おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	「おいしいよ!」「いんじんでよ」など、やさしく 声をかけましょう。この時期の大人からの言葉が 子どもの心に蓄えられます。			1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ
	昼食				全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 鶏肉のんにく煮 切干大根のあえもの 春雨スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、キャベツ さばのみそ煮 こまつなの ドレッシングあえ かぼちゃのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、さつまいも、 ほうれんそう、 しらす ピピン丼 さつまいもの煮物 チーズキャンディ
	おやつ				おかゆ・おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 大根、きゅうり、 じゃがいも、トマト しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	スパゲッティ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 麻婆なす かぼちゃの黒ごま煮 ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、大根 白身魚 五目きんぴら ほうれんそう 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、こまつな ささ身 豚丼 キャベツのナムル なめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 ささ身 すき焼き風煮込み さといも煮 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 大根、きゅうり、 じゃがいも、トマト しらす さといものサラダ バークドポテト ミニトマト	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 鶏野菜丼 ほうれんそうあえ 食べるいりこ
	おやつ	蒸しパン ミルク	マカロニみたらし ミルク	やきいも ミルク	スパゲッティ ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、ミニトマト、 じゃがいも、 ブロッコリー、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 ミニトマト、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり かぼちゃ、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 しらす だし(昆布)
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	パン ミルク	ふかしいも ミルク	ゼリー ミルク	うどん ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、ミニトマト、 じゃがいも、 ブロッコリー、 肉じゃが ブロッコリーあえ トロロのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 ミニトマト、 しらす 納豆あえ 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 鶏肉のママレード焼 ひじきのサラダ	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ブロッコリー、 きゅうり、 しらす キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 白身魚 マカロニサラダ レバースープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ハヤシライス キャベツあえ チーズキャンディ
	おやつ	キャベツがゆ ミルク	パン ミルク	さつまいも蒸しパン ミルク	ゼリー ミルク	五目うどん ミルク	バナナ ミルク

10月の離乳食メニュー(10/19~10/31)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	19. フルーツ	20. フルーツ	21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、ミニトマト、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)
	おやつ	食パン ミルク	蒸しパン ミルク	お芋ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	ヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	昼食	19. 全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 豆腐 回鍋肉 かぼちゃの土佐煮 豆腐のみそ汁	20. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 鮭のピザ焼き ほうれんそうの 彩りおほかあえ フライ風ポテト	21. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 ささ身 手づくりコロッケ コールスロー けんちん汁	22. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ミニトマト、 ミートローフ もやしの カレー風味 ミニトマト 根菜みそ汁	23. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 ブロッコリー、 白身魚 ひじきの煮物 あさりのすまし汁	24. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 しらす 中華丼 ブロッコリーの 中華あえ
	おやつ	青のりトースト ミルク	蒸しパン ミルク	お芋ホットケーキ ミルク	チーズボール ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
	補食	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ	30. フルーツ	31. フルーツ
5 ~ 8 ヶ月頃	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 さつまいも、 ミニトマト、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 ブロッコリー、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 ミニトマト、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク
	補食	26. 全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 さつまいも、 ミニトマト、 ささ身 八宝菜 さつまいも煮 もやしのみそ汁	27. 全がゆ~軟飯 人参、大根、 ブロッコリー、 鮭のレモン風味焼 刻み昆布の煮物 ブロッコリー 豚汁	28. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、トマト バーベキューチキン キャベツあえ ブロッコリー チーズキャンディ	29. 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 きゅうり、 ささ身 カレーライス かぼちゃのサラダ	30. 全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 ミニトマト、 白身魚 ほうれんそうあえ さといもと なめこのみそ汁	31. 全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 豆腐 三色丼 キャベツのサラダ チーズキャンディ
おやつ	チーズマフィン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	バナナ ミルク	