

10月こんだて

2024.10 まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
1	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の中華スープ、酢鶏、ほうれん草のナムル	オレンジゼリー ほうじ茶
2	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、れんこんのはさみ揚げ かぶの出汁炊き、キャベツと胡瓜の即席漬け	じゃが芋のガレット ほうじ茶
3	木	ぼん菓子 ほうじ茶	芋ご飯、若布の味噌汁、ほっけのレモン焼き がんもどきの煮物、小松菜と桜海老の和え物	甘納豆蒸しパン ミルク
4	金	チーズ ほうじ茶	カレーライス、手羽元のさっぱり煮 コールスローサラダ、りんご	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
5	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、温野菜サラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
7	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、きのこ汁、鯖の葱味噌焼き 南瓜の甘煮、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	米粉のホットケーキ ほうじ茶ラテ
8	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、鶏むね肉のゴマダレ 蒸しキャベツ、人参の甘煮、ブロッコリーのたまごサラダ	甘辛大豆 ほうじ茶
9	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ ほうれん草のソテー、さつま芋のレモン煮	ごま塩おにぎり ほうじ茶
10	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、けんちん汁、ししゃもの磯部揚げ、厚揚げの煮物 切干大根のサラダ	スキム葛餅 ほうじ茶
11	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、松風焼き 長ひじきの煮物、ほうれん草の白和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
12	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、肉じゃが、青菜のおかか和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
15	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、鰯の塩こうじ焼き 高野豆腐のオランダ煮、松前漬け	きな粉ヨーグルト ほうじ茶
16	水	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツのスープ、手羽中のレモンペッパー焼き 大豆のトマト煮、ブロッコリーときのこのサラダ	フライドポテト ほうじ茶
17	木	小魚 ほうじ茶	中華丼、肉団子スープ、バンバンジーサラダ、りんご	いなり寿司 ほうじ茶
18	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、葱とほうれん草の味噌汁、和風ハンバーグ 厚揚げと揚げ茄子のみそ田楽、人参のじゃこ和え	おからドーナツ ミルク
19	土	《運動会》		
21	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鮭とほうれん草のチーズ焼き きのこのソテー、カレー風味粉ふき芋	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
22	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、しじみ汁、鶏肉の照り焼き、サニーレタス 高野豆腐としらすの玉子とじ、蓮根のサラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
23	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、さつま芋のかき揚げ 大根おろし、南瓜のごま煮、豆苗とささみのお浸し	きのこのグラタン ほうじ茶
24	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、鯖の磯焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	味噌おにぎり ほうじ茶
25	金	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉子スープ、レバーとエリンギの黒酢炒め 煮じゃが、豆もやしと桜海老のナムル	きなこクッキー ミルク
26	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉豆腐、小松菜のじゃこあえ	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
28	月	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、ニラの中華スープ 鶏肉の塩こうじにんにく焼き、サニーレタス、春雨サラダ	ココアプリン ほうじ茶
29	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、サイコロサラダ	⑦じゃがバター ほうじ茶
30	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、しらすと葱の玉子焼き なすの肉味噌炒め、小松菜の磯和え	ひき肉チャーハン ほうじ茶
31	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし がんもと青梗菜の煮浸し、かぶの梅和え	ふかし芋 ほうじ茶

☆クッキング…⑦→幼児

◎今月のピックアップメニュー◎

～金時豆の甘煮～

一度に沢山作って冷凍保存。お弁当のすき間に入れたり
ちょっとした箸休めにも最適です♪



←レシピはこちらから♪

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、豆腐の中華スープ、酢鶏、ほうれん草のナムル	オレンジゼリー ほうじ茶
2	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、なすの味噌汁、れんこんのはさみ揚げ かぶの出汁炊き、キャベツと胡瓜の即席漬け	じゃが芋のガレット ほうじ茶
3	木	ぱん菓子 ほうじ茶	芋ご飯、若布の味噌汁、ほっけのレモン焼き がんもどきの煮物、小松菜と桜海老の和え物	甘納豆蒸しパン ミルク
4	金	チーズ ほうじ茶	カレーライス、手羽元のさっぱり煮 コールスローサラダ、りんごのコンポート	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
5	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、温野菜サラダ	Caせんべい、するめ ほうじ茶
7	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、きのこ汁、鯖の葱味噌焼き 南瓜の甘煮、かぶと胡瓜の塩こうじ漬け	米粉のホットケーキ ほうじ茶ラテ
8	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、鶏むね肉のゴマダレ 蒸しキャベツ、人参の甘煮、ブロッコリーのたまごサラダ	甘辛大豆 ほうじ茶
9	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ ほうれん草のソテー、さつま芋のレモン煮	ごま塩おにぎり ほうじ茶
10	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、けんちん汁、ししゃもの磯部揚げ、厚揚げの煮物 切干大根のサラダ	スキム葛餅 ほうじ茶
11	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、松風焼き 長ひじきの煮物、ほうれん草の白和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
12	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、肉じゃが、青菜のおかか和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
15	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、鰯の塩こうじ焼き 高野豆腐のオランダ煮、松前漬け	きな粉ヨーグルト ほうじ茶
16	水	チーズ ほうじ茶	白米ご飯、キャベツのスープ、手羽中のレモンペッパー焼き 大豆のトマト煮、ブロッコリーときのこのサラダ	フライドポテト ほうじ茶
17	木	小魚 ほうじ茶	中華丼、肉団子スープ、バンバンジーサラダ りんごのコンポート	いなりおにぎり ほうじ茶
18	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、葱とほうれん草の味噌汁、和風ハンバーグ 厚揚げと揚げ茄子のみそ田楽、人参のじゃこ和え	おからドーナツ ミルク
19	土	《運動会》		
21	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、鮭とほうれん草のチーズ焼き きのこのソテー、カレー風味粉ふき芋	桜海老のお好み焼き ほうじ茶
22	火	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、しじみ汁、鶏肉の照り焼き、サニーレタス 高野豆腐としらすの玉子とじ、蓮根のサラダ	金時豆の甘煮 ほうじ茶
23	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、豆腐のすまし汁、さつま芋のかき揚げ 大根おろし、南瓜のごま煮、豆苗とささみのお浸し	きのこのグラタン ほうじ茶
24	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、鯖の磯焼き 切干大根の煮物、ほうれん草のごま和え	味噌おにぎり ほうじ茶
25	金	ぱん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、玉子スープ、レバーとエリンギの黒酢炒め 煮じゃが、豆もやしと桜海老のナムル	きなこクッキー ミルク
26	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉豆腐、小松菜のじゃこあえ	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
28	月	星っこ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、ニラの中中華スープ 鶏肉の塩こうじにんにく焼き、サニーレタス、春雨サラダ	ココアプリン ほうじ茶
29	火	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、青梗菜の味噌汁、メルルーサのカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物、サイコロサラダ	㊦じゃがバター ほうじ茶
30	水	ヨーグルト ほうじ茶	白米ご飯、豚汁、しらすと葱の玉子焼き なすの肉味噌炒め、小松菜の磯和え	ひき肉チャーハン ほうじ茶
31	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、里芋の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし がんもと青梗菜の煮浸し、かぶの梅和え	ふかし芋 ほうじ茶

☆クッキング…㊦→幼児 ※月齢に合わせて形状をけています

◎今月のピックアップメニュー◎

～金時豆の甘煮～

一度に沢山作って冷凍保存。お弁当のすき間に入れたり
ちょっとした箸休めにも最適です♪



←レシピはこちらから♪