

10月こんだて

2023.10 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
2	月	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 高野豆腐のオランダ煮、小松菜の磯和え	おからドーナツ ミルク
3	火	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートのドライカレー、コンソメスープ 手羽元の甘辛煮、ブロッコリーのたまごサラダ	ココア葛餅 ほうじ茶
4	水	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、松風焼き 長ひじきの煮物、白菜のおかか和え	みそおにぎり ほうじ茶
5	木	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、秋鮭のムニエル ほうれん草のソテー、チーズ入りサイコロサラダ	どら焼き ほうじ茶
6	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、葱と若布の味噌汁、豚肉の生姜焼き、サニーレタス 煮じゃが、切干大根のサラダ	ぶどうゼリー ほうじ茶
7	土	星っ子 ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、温野菜サラダ	きな粉せんべい、昆布 ほうじ茶
10	火	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、ししゃもの磯部揚げ さつまいものレモン煮、ほうれん草の白和え	ポップコーン、するめ ほうじ茶
11	水	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のスープ、チーズハンバーグ ブロッコリーのソテー、野菜と果物のマリネサラダ	フライドポテト ほうじ茶
12	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、ほっけのレモン焼き 高野豆腐の煮物、松前漬	金時豆の甘煮 ほうじ茶
13	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、なすとみょうがの味噌汁、鶏肉の照り焼き サニーレタス、大豆のトマト煮、カリフラワーのカレーピクルス	ホットケーキ ミルク
14	土	せんべい	《 運動会 》	
16	月	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、しじみの味噌汁、あじフライ 切干大根の煮物、即席漬	しらすの玉子雑炊 ほうじ茶
17	火	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ かぶと厚揚げの煮物、小松菜のじゃこ和え	揚げ里芋のみそ田楽 ほうじ茶
18	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、野菜スープ、ミートオムレツ ほうれん草のガーリックソテー、ポテトサラダ	柿、りんご ほうじ茶
19	木	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、さばの味噌煮 五目大豆煮、青梗菜のおかか和え	さつまいもプリン ほうじ茶
20	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、鶏肉のからあげ サニーレタス、卵の花、切干大根のはりはり漬	黒糖蒸しパン ミルク
21	土	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、チンジャオロース、じゃが芋のツナ煮	Caせんべい、するめ ほうじ茶
23	月	ヨーグルト ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、鰯の西京焼き 切り昆布の煮物、白菜の塩こうじ漬	ふかし芋 ほうじ茶
24	火	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、㊦きのこの味噌汁、大豆と桜海老のかき揚げ がんもどきの煮物、かぶと鶏肉の梅肉和え	鶏肉のフォー ほうじ茶
25	水	Caベビせん ほうじ茶	㊦玄米ご飯、もやしの味噌汁、鰯のさんが焼き ㊦筑前煮、小松菜のなめこ和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
26	木	鯛あられ ほうじ茶	中華丼、豆もやしスープ、バンバンジーサラダ、りんご	太巻き ほうじ茶
27	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、㊦じゃが芋と玉葱の味噌汁 レバーとエリンギの黒酢炒め、さつまいもの甘煮、人参レーズン	きなこクッキー ミルク
28	土	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、なすの味噌汁、肉じゃが、キャベツのじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
30	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のすまし汁、千草焼き 茄子の肉味噌炒め、野菜の甘酢和え	㊦じゃがバター ほうじ茶
31	火	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ 小松菜の煮浸し、春雨サラダ	いなり寿司 ほうじ茶

☆野外調理…㊦→りす組 ㊦→パンダ組 ㊦→ライオン組 ☆クッキング…㊦→幼児

◎今月のピックアップメニュー◎

～いなりずし～

お弁当にもぴったりのいなりずし♪

お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



←レシピはこちらから♪

10月こんだて(離乳食)

2023.10 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
2	月	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、玉葱の味噌汁、秋刀魚の塩焼き、大根おろし 高野豆腐のオランダ煮、小松菜の磯和え	おからドーナツ ミルク
3	火	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートのドライカレー、コンソメスープ 手羽元の甘辛煮、ブロッコリーのたまごサラダ	ココア葛餅 ほうじ茶
4	水	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、えのきのすまし汁、松風焼き 長ひじきの煮物、白菜のおかか和え	みそおにぎり ほうじ茶
5	木	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、豆乳味噌チャウダー、秋鮭のムニエル ほうれん草のソテー、チーズ入りサイコロサラダ	どら焼き ほうじ茶
6	金	小魚 ほうじ茶	おかゆ、葱と若布の味噌汁、豚肉の生姜焼き、サニーレタス 煮じゃが、切干大根のサラダ	ぶどうゼリー ほうじ茶
7	土	星っ子 ほうじ茶	豚丼、大根の味噌汁、温野菜サラダ	きな粉せんべい、昆布 ほうじ茶
10	火	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、なめこ汁、ししゃもの磯部揚げ さつまいものレモン煮、ほうれん草の白和え	ポップコーン、するめ ほうじ茶
11	水	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、白菜のスープ、チーズハンバーグ ブロッコリーのソテー、野菜と果物のマリネサラダ	フライドポテト ほうじ茶
12	木	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、キャベツの味噌汁、ほっけのレモン焼き 高野豆腐の煮物、松前漬	金時豆の甘煮 ほうじ茶
13	金	小魚 ほうじ茶	おかゆ、なすとみょうがの味噌汁、鶏肉の照り焼き サニーレタス、大豆のトマト煮、カリフラワーのカレーピクルス	ホットケーキ ミルク
14	土	せんべい	《 運動会 》	
16	月	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、しじみ風味味噌汁、あじフライ 切干大根の煮物、即席漬	しらすの玉子雑炊 ほうじ茶
17	火	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ かぶと厚揚げの煮物、小松菜のじゃこ和え	揚げ里芋のみそ田楽 ほうじ茶
18	水	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、野菜スープ、ミートオムレツ ほうれん草のガーリックソテー、ポテトサラダ	りんごのコンポート ほうじ茶
19	木	鯛あられ ほうじ茶	おかゆ、とろろ昆布のすまし汁、さばの味噌煮 五目大豆煮、青梗菜のおかか和え	さつまいもプリン ほうじ茶
20	金	小魚 ほうじ茶	おかゆ、玉ねぎとあおさの味噌汁、鶏肉のからあげ サニーレタス、卵の花、切干大根のはりはり漬	黒糖蒸しパン ミルク
21	土	星っこ ほうじ茶	おかゆ、中華スープ、チンジャオロース、じゃが芋のツナ煮	Caせんべい、するめ ほうじ茶
23	月	ヨーグルト ほうじ茶	おかゆ、豆腐のすまし汁、鰯の西京焼き 切り昆布の煮物、白菜の塩こうじ漬	ふかし芋 ほうじ茶
24	火	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、きのこの味噌汁、大豆と桜海老のかき揚げ がんもどきの煮物、かぶと鶏肉の梅肉和え	鶏肉のフォー ほうじ茶
25	水	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、もやしの味噌汁、鰯のさんが焼き 筑前煮、小松菜のなめこ和え	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
26	木	鯛あられ ほうじ茶	中華丼、豆もやしスープ、バンバンジーサラダ りんごのコンポート	太巻き ほうじ茶
27	金	小魚 ほうじ茶	おかゆ、じゃが芋と玉葱の味噌汁 レバーとエリンギの黒酢炒め、さつまいもの甘煮、人参レーズン	きなこクッキー ミルク
28	土	星っ子 ほうじ茶	おかゆ、なすの味噌汁、肉じゃが、キャベツのじゃこ和え	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
30	月	Caベビせん ほうじ茶	おかゆ、ほうれん草のすまし汁、千草焼き 茄子の肉味噌炒め、野菜の甘酢和え	じゃがバター ほうじ茶
31	火	ぼん菓子 ほうじ茶	おかゆ、白菜の味噌汁、白身魚のカレー風味揚げ 小松菜の煮浸し、春雨サラダ	いなり寿司 ほうじ茶

☆野外調理…④→りす組 ⑤→パンダ組 ⑥→ライオン組 ☆クッキング…⑦→幼児

◎今月のピックアップメニュー◎

～いなりずし～

お弁当にもぴったりのいなりずし♪

お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？



←レシピはこちらから♪