



幼児食

伊江村立
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
2月	雑穀ごはん パナナ 肉じゃがカレー風味 ほうれん草のいそ和え なめこ汁	みかん プリン 牛乳	20金	雑穀ごはん コンソメスープ(人参・玉) チキン南蛮 パナナ 角切りトマト ゆでブロッコリー(添え)	ふかし芋 ティラミス風ヨーグルト 牛乳
3火	麦ごはん りんご 生鮭のポシャルスキー ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・たまねぎ)●	ポーロ 揚げパン 牛乳	21土		ソフトせんべい
4水	白ごはん オレンジ 青椒肉絲 かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(えのき・わかめ)	アロエヨーグルト ひらやちー 牛乳	23月	やきそば ポテトサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) フルーツヨーグルト	ビスケット ふりかけおにぎり 牛乳
5木	白ごはん みそ汁(キャベツ・麩)● 豚肉の醤油糎漬け焼 柿 角切りトマト 里芋とひじきの煮物	ソフトせんべい 芋くじ天ぷら 牛乳	24火	麦ごはん オレンジ 鮭のバター焼き 炒め煮(青梗菜・人参・かまぼこ) みそ汁(里芋・たまねぎ)	くだもの ジャムサンド 牛乳
6金	ナポリタン わかめタマゴスープ カボチャサラダ フルーツカクテル	スイートポテト(アレルゲンフリ) みそおにぎり 牛乳	25水	雑穀ごはん りんご チキンチャップ サラダ(キャベツ・トマト・人参) みそ汁(大根・油揚げ・わかめ)	ふかし芋 マヨネーズカレー 牛乳
7土		バナナ	26木	スタミナ丼 たまごスープ サラダ(ゆず・キュウリ・ツナ) バナナ	フルーツカクテル アメリカンドッグ 牛乳
10火	あわごはん 味付けのり カジキのみそステーキ みかん 野菜炒め(キャベツ・ピーマン・もやし)● 豆腐とわかめのすまし汁	ビスケット バナナヨーグルト 牛乳	27金	豆ごはん りんご 魚の友禅焼き ほうれん草とわかめのお浸し みそ汁(茄子・麩・ねぎ)	ビスケット かぼちゃとレーズンのおやき 牛乳
11水	白ごはん みそ汁(厚揚げ・キャベツ・えの) ししゃもフライ キウイ ゆでブロッコリー(添え) 南瓜の含めに	ソフトせんべい ピザ 牛乳	28土		バナナ
12木	炊き込み鶏ごはん りんご いわしの竜田揚げ こまつなごま和え みそ汁(お麩)	バナナ さつまいものおやき 牛乳	30月	雑穀ごはん りんご 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり チム汁	バナナヨーグルト 麩ラスク 牛乳
13金	白ごはん モモ チキンナゲット ごーやちゃんぶる(柿・クなし) みそ汁(わかめ)	ソフトせんべい ティラミス風ヨーグルト 牛乳	31火	黒米ごはん りんご かぼちゃコロケ クラムチャウダー ブロッコリーときのこのごま酢和え●	みかん 紅イモティラミス かぼちゃクッキー
14土		ポーロ	<p>☆彡 ハロウィンについて ☆彡</p> <p>10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭り。秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンでイメージするのが「かぼちゃ」ですね。これはアメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥のヨーロッパではカブを使う地域もあります。</p> <p>近年、日本でもハロウィンパーティーなどが行われるようになりました。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれているかぼちゃを、蒸しパンやパイ、かぼちゃプリンなどのおやつにして、ハロウィンを楽しみながら栄養を摂っていただください。</p>		
16月	もずく丼 貝だくさんきのこスープ カボチャの煮物 モモ	ビスケット さけおにぎり 牛乳			
17火	雑穀ごはん 春雨サラダ ほうれん草の卵スープ オレンジ さかな天ぷら 納豆みそ	ポーロ ごまクッキー 牛乳			
18水	鶏肉と野菜のあんかけ麺 マセドアンサラダ みかん	フルーツカクテル みそおにぎり 牛乳			
19木	雑穀ごはん りんご ちくさ焼き風 ひじきの炒め煮 みそ汁(しんじょう)	オレンジ ホットケーキ 牛乳			

