


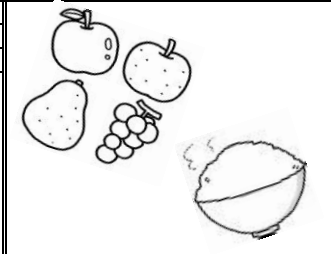
2017年

10月

予定献立表

今月のおたんじょうび会
27日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	2日・16日・30日		3日・17日・31日		4日・18日		5日・19日		6日・20日		7日・21日	
	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名	料理名	材料名
昼食	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	わかめうどん	うどん 油揚げ 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ 青ねぎ	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	チャーハン	米 焼き豚 人参 青ねぎ
	鶏の照り焼き	鶏肉	焼き魚	鮭			焼き魚	鯖	牛肉と豆腐の煮物	牛肉 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 糸こんにゃく 白ねぎ	みそ汁	じゃがいも しめじ 玉ねぎ
	煮びたし	小松菜 キャベツ 人参 油揚げ	卵の花	おから 油揚げ 人参 糸こんにゃく 青ねぎ	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	あらめの煮物	あらめ 油揚げ 人参 三度豆			みそ汁	果物
	みそ汁	かぼちゃ えのき 玉ねぎ	みそ汁	白菜 さつまいも 玉ねぎ			みそ汁	里芋 玉ねぎ 青ねぎ	みそ汁	キャベツ 舞茸 青ねぎ		オレンジ
おやつ	乳) 10時 きなこ大豆 大豆、砂糖、塩、きなこ 牛乳	牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳児用菓子	乳) 10時 お月見団子 こしあん、米、もち米、塩	牛乳	乳) 10時 さつまいもとりんごの甘煮 さつまいも、りんご、砂糖 牛乳	乳児用菓子	乳) 10時 梨 ポン棒菓子 牛乳	牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳児用菓子
	月曜日 23日		火曜日 10日・24日		水曜日 11日・25日		木曜日 12日・26日		金曜日 13・27日		土曜日 28日	
昼食	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	カレーライス	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールー	麦ご飯	米 麦	麦ご飯	米 麦	焼肉丼	米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン
	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 人参 生姜	カレイの磯焼き	カレイ 青のり			鶏肉と大豆の うま煮	鶏肉 大豆 人参 玉ねぎ 絹さや	煮魚	赤魚 しょうが	みそ汁	じゃがいも キャベツ 青ねぎ
	きゅうりとわかめの 酢の物	きゅうり わかめ	切干大根煮	切干大根 人参 油揚げ 三度豆	サラダ	大根 人参 きゅうり ツナ	キャベツのおかか和え	キャベツ かつお節	和え物	白菜 コーン 三度豆	みそ汁	果物
	みそ汁	豆腐 白菜 青ねぎ	みそ汁	玉ねぎ キャベツ さつまいも			みそ汁	大根 えのき わかめ	みそ汁	さつまいも しめじ 青ねぎ	果物	りんご
おやつ	乳) 10時 いちごジャムの米粉ケーキ 米粉、ベーキングパウダー、塩、 豆乳、いちごジャム、砂糖、油 牛乳	牛乳	乳) 10時 ライスお好み焼き 米、長いも、青ねぎ、かつお節 ごま油、しょうゆ	乳児用菓子	乳) 10時 パン 牛乳	牛乳	乳) 10時 ごまの米粉クッキー 米粉、コーンスターチ、ごま、油、 豆乳、ベーキングパウダー、砂糖 牛乳	牛乳	乳) 10時 ヨーグルト クッキー	牛乳	乳) 10時 パン 牛乳	乳児用菓子
	月曜日 23日		火曜日 10日・24日		水曜日 11日・25日		木曜日 12日・26日		金曜日 13・27日		土曜日 28日	



備考
〈旬の食材〉
さつまいも、里芋、大根、
人参、キャベツ、じゃがいも、梨、
さば、きのこ類など

食欲の秋ですね。

四季のある日本には、季節ごとにとれる旬の食材があります。旬の食材は栄養価が高く、味や香りも抜群です。年中食べられるじゃがいもですが夏は旬が春と秋の二回もあります。ビタミンCは冬採りの3倍以上も多く含まれています。旬の食材を知り、季節感のある食卓でおいしく食べましょう。秋が旬である、さつまいもには豊富な食物繊維が含まれており、お通じを良くするので便秘で困っているお子さんには最適です！いも類の中ではビタミンCが一番多く、石焼きいものようにじっくり焼くと、より甘みが増します。さつまいもは腹持ちも良いのでおやつとしても最適です。

