



10月給食献立表

幼保連携型認定こども園 呉第一こども園

	1・29 (水)	2・16 (木)	3 (金)	4・18 (土)
1 ～ 5 才	カレー 和風サラダ ご飯 リンゴ ミルク 菓子	擬製豆腐 粉ふき芋 ほうれん草のコーン和え ご飯 バナナ ミルク 菓子	魚の磯辺揚げ スティック胡瓜 豚汁 ご飯 パイン缶 ミルク シュガートースト	焼きそば じゃが芋とツナの煮物 バナナ ミルク 菓子
後期	肉じゃが 和風サラダ 硬がゆ リンゴ ミルク 菓子	豆腐と野菜の煮付 粉ふき芋 ほうれん草のコーン和え 硬がゆ バナナ ミルク 菓子	白身魚の煮付 スティック胡瓜 豚汁 硬がゆ リンゴ ミルク シュガートースト	うどんのやわらか煮 豆腐の煮付け じゃが芋とツナの煮物 バナナ ミルク 菓子
中期	豆腐入り野菜のやわらか煮 きゅうりのくず煮 トマト やわらか粥 ミルク	豆腐のくず煮 ほうれん草の煮浸し やわらか粥 ミルク	白身魚のくず煮 きゅうりのくず煮 野菜スープ やわらか粥 ミルク	うどんのやわらか煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 やわらか粥 ミルク
	6・27 (月)	7 (火)・21 (火)	8・22 (水)	9・20 (月)
1 ～ 5 才	ポークビーンズ 生酢 トマト ご飯 梨 ミルク お月見ケーキ	さげのかば焼き ボイルキャベツ みそ汁 ご飯 オレンジ ミルク 菓子	厚焼き卵 筑前煮 ご飯 パイン缶 お茶 ヨーグルト	ふわふわ豆腐ナゲット 小松菜のごま和え トマト ご飯 バナナ ミルク 菓子
後期	ポークビーンズ 生酢 トマト 硬がゆ 梨 ミルク お月見ケーキ	白身魚の野菜煮 ボイルキャベツ みそ汁 硬がゆ オレンジ ミルク 菓子	豆腐と野菜の煮付 里芋の煮付 硬がゆ リンゴ お茶 ヨーグルト	豆腐と野菜の煮付 小松菜のごま和え トマト 硬がゆ バナナ ミルク 菓子
中期	豆腐のくず煮 野菜のやわらか煮 やわらか粥 ミルク	白身魚のくず煮 キャベツの煮浸し みそ汁 やわらか粥 ミルク	豆腐入り野菜のやわらか煮 じゃが芋と人参の煮付 やわらか粥 ミルク	豆腐のくず煮 小松菜の煮浸し トマト やわらか粥 ミルク
	10・24 (金)	11・25 (土)	14・28 (火)	15 (水)・31 (金)
1 ～ 5 才	魚のコーンマヨネーズ焼き 人参のグラッセ 酢みそ和え ご飯 ゴールドキウイ ミルク 菓子	他人煮 じゃが芋のソテー ご飯 バナナ ミルク 菓子	スペインオムレツ マカロニサラダ トマト ご飯 バナナ 元氣くん 菓子	鶏肉のマーマレード焼き カボチャのサラダ トマト ご飯 梨 ミルク 菓子
後期	白身魚の野菜煮 人参のグラッセ 酢みそ和え 硬がゆ リンゴ ミルク 菓子	豆腐と野菜の煮付け じゃが芋のソテー 硬がゆ バナナ ミルク 菓子	豆腐と野菜の煮付 マカロニサラダ トマト 硬がゆ バナナ ミルク 菓子	白身魚の野菜煮 カボチャのサラダ トマト 硬がゆ 梨 ミルク 菓子
中期	白身魚の野菜煮 人参と胡瓜のやわらか煮 やわらか粥 ミルク	豆腐と野菜の煮付 野菜のやわらか煮 やわらか粥 ミルク	豆腐と野菜の煮付 じゃが芋と人参のやわらか煮 やわらか粥 ミルク	白身魚の野菜煮 トマト カボチャの煮付け やわらか粥 ミルク
1 ～ 5 才	23 (木) お誕生会		30 (木)	
	赤飯 煮込みハンバーグ レタス トマト マカロニ サラダ みかん 梨 ミルク 菓子		牛肉のみそ炒め ポテトサラダ レタス ご飯 オレンジ ミルク 菓子	
後期	夕焼けがゆ 白身魚の野菜煮 トマト マカロニサラダ みかん 梨 ミルク 菓子		豆腐の煮付け ポテトサラダ 硬がゆ オレンジ ミルク 菓子	
中期	夕焼けがゆ 白身魚のくず煮 きゅうりのくず煮 ミルク		豆腐の煮付け じゃが芋と人参のやわらか煮 やわらか粥 ミルク	

●当園では、園児達の発育成長の促進と生活習慣病予防に配慮して、食材の味を生かした減塩、昆布・煮干・鰹節等による味付け調理をしています。
●おやつには、塩分・糖分の少ない菓子類、骨ごと食べ小鱼、ヨーグルト、乳酸飲料、手作りおやつ等、夏季には適時、冷菓を取り入れています。
●デザートは、旬の時期や鮮度等により調整しています。
●離乳食後期の主食は硬がゆです。

