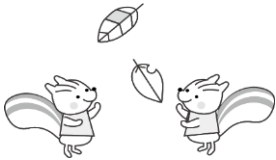


10月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(木)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	16日(金)	ホイコーロー とうふとワカメのスープ はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○
2日(金)	ぶたのたつたあげ とうふのみそしる きゅうりとワカメのすのもの	ご飯		カップヨーグルト	粥 豆腐の煮物	10時		○	○	17日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物			○	○
3日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ			○	○	18日(日)									
4日(日)										19日(月)	アジフライ かきたまスープ スタミナナットー	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
5日(月)	さばのみそに すましじる かぼちゃのにも	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	20日(火)	すきやきふうに すましじる ツナとほうれんそうのあえもの	ご飯	15時 牛乳	ラスク	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
6日(火)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	蒸しパン	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	21日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 ジュース		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
7日(水)	やさいたっぷりスープ スパゲティサラダ	リッチ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時	15時	○	○	22日(木)	じゃこごはん とりだんごスープ カニカマとやさいのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
8日(木)	チキンチキンごぼう ワカメのみそしる いんげんのマヨしょうゆ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	23日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時		○	○
9日(金)	カレーライス パンサンスー	ご飯	15時 牛乳		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○	24日(土)	たにんどん フルーツ	ご飯			粥 野菜の煮物			○	○
10日(土)	☆うんどうかい☆									25日(日)									
11日(日)										26日(月)	しろみぎかなのフライ コンソメスープ ブロッコリー	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
12日(月)										27日(火)	ひじきごはん とんじる リャンパン	ご飯	15時 牛乳	スコーン	粥 豚汁	10時 15時		○	○
13日(火)	あつあげのそぼろに たまねぎのみそしる いんげんのごまあえ	ご飯		フルーツゼリー	粥 みそ汁	10時		○	○	28日(水)	ビビンバどん ワカメスープ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
14日(水)	マカロニグラタン コロコロスープ キャロットサラダ	アップル コッペ	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時	15時	○	○	29日(木)	ふわふわスープ ツナとほうれんそうのスパサラ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
15日(木)	とりのオーロラあえ トマトとたまごのスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 牛乳	揚げパン	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	30日(金)	スパニッシュオムレツ よくばりスープ かぼちゃのサラダ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 肉じゃが	10時		○	○
										31日(土)	にくうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○

実りの秋、食欲の秋です。
一年中で一番食べ物がおいしい季節です。
子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは
豊かな感性や、味覚形成にとっても重要なことです。
たくさん体を動かして、お腹をすかせて
秋のおいしいご飯や旬の食材をみんなで味わいましょう。



～野菜嫌いを克服～
子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら子どもの味覚はとても敏感で大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることで苦手なものを克服することができます。
肉や魚と一緒に加熱するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては、甘くなるなど子どもでも食べやすくなります。少しずつ試して、野菜嫌いを克服しましょう。



～ひじきのサラダ～

【材料】	人参	・・・ 40g	【調味料】	ごまドレッシング	・・・ 適量
	生ひじき	・・・ 40g			
	きゅうり	・・・ 150g	(下味)	砂糖	・・・ 少々
	キャベツ	・・・ 150g		しょうゆ	・・・ 少々
	ハム	・・・ 2枚		昆布だし	・・・ 少々
	シーチキン	・・・ 40g			

【作り方】 人参を千切りにする。
生ひじきは流水でよく洗う。
人参と生ひじきを、ごく薄い下味をつけて煮る。
きゅうりを千切にして、塩もみした後に水気を絞る。
キャベツは小さめに切り、スチームにかけて粗熱が取れたら水気を絞る。
ハムは小さめに切り、シーチキンは油を切っておく。
具材を混ぜ合わせ、ごまドレッシングで味付けする。

*下味で砂糖を入れていますが、お好みで足してください。