

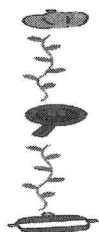


# 10月ごはんだより



2024年 10月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	火	ごはん キャベツのサラダ	ビーフシチュー みかん缶	牛肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参・みかん・ マッシュルーム・キャベツ	ぼたぼた焼き
2	水	ごはん チンゲン菜とえのきの中華サラダ	春巻き ワカメスープ	春巻き	米	チンゲン菜・えのき・玉ねぎ・ 人参・ワカメ	ツナサンド
3	木	ごはん かぼちゃサラダ	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・里芋	かぼちゃ・玉ねぎ・レーズン・ ほうれん草・えのき	さつま芋 蒸しパン
4	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し	ポークチャップ みそ汁	ぶた肉・ツナ	米	しめじ・玉ねぎ・白菜・人参・ えのき・しろな	ソフトサラダ
7	月	きのごはん インゲンのごま和え	ホキの若草焼き かきたま汁	ホキ・たまご 油揚げ	米・コーン	しめじ・しいたけ・人参・ ねぎ・玉ねぎ・小松菜・ インゲン	マリー ビスケット
8	火	ごはん キャベツサラダ	メンチカツ みそ汁	メンチカツ 豆腐	米	キャベツ・赤ピーマン・人参・ チンゲン菜	たご焼き ポテト
9	水	ごはん ブロッコリーサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁	赤魚・油揚げ	米・コーン	大根・ブロッコリー・人参・ 玉ねぎ・かぼちゃ	きなこ餅
10	木	カレーライス 大根の青じそサラダ	バナナ	ぶた肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・大根・大根の葉・ バナナ	シュガー トースト
11	金	ふりかけごはん ほうれん草ツナサラダ	ミートスパゲッティ きのこスープ	合挽ミンチ ツナ	米 スパゲッティ	玉ねぎ・人参・しいたけ・ トマト・しめじ・ほうれん草	おふラスク
15	火	ごはん かぼちゃの甘露煮	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ ほうれん草・白菜	みかん フルーチェ
16	水	ごはん 小松菜としめじのごま和え	たらの磯辺焼き みそ汁	たら	米・麩	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・ わかめ	バナナ蒸し ケーキ
17	木	ごはん コールスローサラダ	チーズはんぺんフライ スープ	チーズ はんぺん	米・コーン	キャベツ・人参・玉ねぎ・ チンゲン菜	そぼろ おにぎり
18	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ	きのこうどん 大根サラダ	とり肉 かまぼこ ちくわ	米 うどん	しいたけ・えのき・しめじ・ ねぎ・大根・人参・大根の葉	大学いち
21	月	ごはん 春雨サラダ	あじフライ みそ汁	あじ	米・春雨	きゅうり・人参・チンゲン菜 かぼちゃ	まがり せんべい
22	火	ごはん キャベツのゆかり和え	とりのマヨコーン焼き みそ汁	とり肉・豆腐 油揚げ	米・コーン	キャベツ・人参・ほうれん草	マカロニ きなこ
23	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー オレンジ	ちよぼちよぼ クッキー
24	木	ごはん いんげんのおかか和え	千草焼き みそ汁	たまご ぶたミンチ	米	人参・ピーマン・しいたけ・ いんげん・キャベツ・ 玉ねぎ・かぼちゃ	ピザ トースト
25	金	★おたんじょうびかい ごはん フライドポテト スープ	からあげ マカロニサラダ ゼリー	とり肉	米・マカロニ じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり・ キャベツ	ケーキ
28	月	そぼろ丼 ほうれん草のごま和え	みそ汁	鶏ミンチ 卵	米	いんげん・ほうれん草・人参・ 小松菜・玉ねぎ	ぼたぼた焼き
29	火	ごはん ひじきの煮物	ホキの味噌マヨ焼き すまし汁	ホキ・ひじき 油揚げ・豆腐	米・麩	いんげん・人参	五平餅
30	水	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	とり肉の照り焼き かきたま汁	とり肉 たまご じゃこ	米	ピーマン・人参・玉ねぎ	満月ボン
31	木	★ハロウィン ごはん キャベツのフレンチサラダ	かぼちゃコロッケ スープ	かぼちゃ コロッケ 豆腐	米・コーン	キャベツ・人参・小松菜・ 玉ねぎ	クッキー



## ハロウィンクッキング

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

### 材料

- ①かぼちゃ100g ②バター50g ③砂糖30g
- ④ホットケーキミックス150g



### 作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる
- ③薄くのぼして型抜きする。
- ④フライパンで焼く



# 10月ごはんだより(1,2歳)



2024年 10月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	火	ごはん キャベツのサラダ	ビーフシチュー みかん缶	牛肉	米・コーン じゃがいも	玉ねぎ・人参・みかん・ マッシュルーム・キャベツ	たべっこ どうぶつ	ぼたぼた 焼き
2	水	ごはん チンゲン菜とえのきの中華サラダ	春巻き ワカメスープ	春巻き	米	チンゲン菜・えのき・玉ねぎ・ 人参・ワカメ	白い風船	ツナサンド
3	木	ごはん かぼちゃサラダ	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・里芋	かぼちゃ・玉ねぎ・レーズン・ ほうれん草・えのき	たまご ボーロ	さつま芋 蒸しパン
4	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し	ポークチャップ みそ汁	ぶた肉・ツナ	米	しめじ・玉ねぎ・白菜・人参・ えのき・しろな	コーン フレーク	ソフトサラダ
7	月	きのごはん インゲンのごま和え	ホキの若草焼き かきたま汁	ホキ・たまご 油揚げ	米・コーン	しめじ・しいたけ・人参・ ねぎ・玉ねぎ・小松菜・インゲン	満月ボン	マリー ビスケット
8	火	ごはん キャベツサラダ	メンチカツ みそ汁	メンチカツ 豆腐	米	キャベツ・赤ピーマン・人参・ チンゲン菜	ハッピー ターン	たご焼き ポテト
9	水	ごはん ブロッコリーサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁	赤魚・油揚げ	米・コーン	大根・ブロッコリー・人参・ 玉ねぎ・かぼちゃ	アンパンマン せんべい	きなこ餅
10	木	カレーライス 大根の青じそサラダ	バナナ	ぶた肉	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・大根・大根の 葉・バナナ	ムーンライト クッキー	シュガー トースト
11	金	ふりかけごはん ほうれん草ツナサラダ	ミートスパゲッティ きのこスープ	合挽ミンチ ツナ	米 スパゲッティ	玉ねぎ・人参・しいたけ・ トマト・しめじ・ほうれん草	白い風船	おふラスク
15	火	ごはん かぼちゃの甘煮	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・かぼ ちゃ・ほうれん草・白菜	たべっこ どうぶつ	みかん フルーチェ
16	水	ごはん 小松菜としめじのごま和え	たらの磯辺焼き みそ汁	たら	米・麩	玉ねぎ・人参・小松菜・し めじ・わかめ	ソフト サラダ	バナナ蒸し ケーキ
17	木	ごはん コールスローサラダ	チーズはんぺんフライ スープ	チーズ はんぺん	米・コーン	キャベツ・人参・玉ねぎ・ チンゲン菜	たまご ボーロ	そぼろ おにぎり
18	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ	きのこうどん 大根サラダ	とり肉 かまぼこ ちくわ	米 うどん	しいたけ・えのき・しめ じ・ねぎ・大根・人参・大 根の葉	満月ボン	大学いも
21	月	ごはん 春雨サラダ	あじフライ みそ汁	あじ	米・春雨	きゅうり・人参・チンゲン 菜 かぼちゃ	ムーンライト クッキー	まがり せんべい
22	火	ごはん キャベツのゆかり和え	とりのマヨコーン焼き みそ汁	とり肉・豆腐 油揚げ	米・コーン	キャベツ・人参・ほうれん 草	コーン フレーク	マカロニ きなこ
23	水	カレーライス ブロッコリーサラダ	オレンジ	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ブロッコ リー オレンジ	ハッピー ターン	ちよぼちよぼ クッキー
24	木	ごはん いんげんのおかか和え	千草焼き みそ汁	たまご ぶたミンチ	米	人参・ピーマン・しいた け・いんげん・キャベツ・ 玉ねぎ・かぼちゃ	たべっこ どうぶつ	ピザ トースト
25	金	★おたんじょうびかい ごはん フライドポテト スープ	からあげ マカロニサラダ ゼリー	とり肉	米・マカロニ じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり・ キャベツ	たまご ボーロ	ケーキ
28	月	そぼろ丼 ほうれん草のごま和え	みそ汁	鶏ミンチ 卵	米	いんげん・ほうれん草・人 参・小松菜・玉ねぎ	白い風船	ぼたぼた 焼き
29	火	ごはん ひじきの煮物	ホキの味噌マヨ焼き すまし汁	ホキ・ひじき 油揚げ・豆腐	米・麩	いんげん・人参	ムーンライト クッキー	五平餅
30	水	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	とり肉の照り焼き かきたま汁	とり肉 たまご じゃこ	米	ピーマン・人参・玉ねぎ	まがり せんべい	満月ボン
31	木	★ハロウィン ごはん キャベツのフレンチサラダ	かぼちゃコロッケ スープ	かぼちゃ コロッケ 豆腐	米・コーン	キャベツ・人参・小松菜・ 玉ねぎ	アンパンマン せんべい	クッキー

## ハロウィンクッキング

10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

### 材料

- ①かぼちゃ100g ②バター50g ③砂糖30g
- ④ホットケーキミックス150g

### 作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く

