



10月ごはんだより(完了期)



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	なんはん キャベツのサラダ	お肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	牛肉	米・コーン じゃが芋	人参・キャベツ・玉ねぎ	マンナ ウエハース	小魚 せんべい
2	水	なんはん チンゲン菜サラダ	野菜炒め スープ	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 黄ピーマン・ワカメ	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
3	木	なんはん かぼちゃサラダ	ますの塩焼き みそ汁	ます	米・里芋	人参・かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草	マンナ ビスケット	蒸し さつまいも
4	金	なんはん 白菜の煮物	ぶた肉のトマト煮 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・しめじ・白菜 人参・しろな	ハイハイ	野菜 ハイハイ
7	月	なんはん いんげんのごま和え	ホキのマヨ焼き みそ汁	ホキ	米	小松菜・いんげん・人参 玉ねぎ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
8	火	なんはん キャベツサラダ	ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁	ささみ	米	かぼちゃ・人参・キャベツ 赤ピーマン・チンゲン	小魚 せんべい	蒸し じゃがいも
9	水	なんはん ブロッコリーサラダ	あかうおの煮物 みそ汁	あかうお	米・コーン	大根・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	マンナ ビスケット
10	木	なんはん 大根サラダ	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	人参・大根・玉ねぎ 大根の葉	ハイハイ	マンナ ウエハース
11	金	なんはん ほうれん草サラダ	お肉のトマト煮 スープ	ささみ	米	玉ねぎ・人参・ほうれん草 しめじ	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
15	火	なんはん かぼちゃの煮物	お肉と野菜の炒め物 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ ほうれん草・白菜	マンナ ビスケット	小魚 せんべい
16	水	なんはん いんげんのごま和え	たら塩焼き みそ汁	たら	米	人参・インゲン・玉ねぎ わかめ	ハイハイ	マンナ ウエハース
17	木	なんはん キャベツの煮物	カレイの煮物 スープ	かれい	米・コーン	人参・キャベツ・チンゲン菜 玉ねぎ	野菜 ハイハイ	ハイハイ
18	金	なんはん 大根サラダ	お肉ときのこの煮物 みそ汁	牛肉	米	えのき・しめじ・玉ねぎ 大根・人参・大根の葉	マンナ ウエハース	蒸し さつまいも
21	月	なんはん 春雨の煮物	カレイの塩焼き みそ汁	かれい	米・春雨	いんげん・人参・かぼちゃ 玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
22	火	なんはん キャベツの和え物	とりのマヨ焼き みそ汁	とり肉・豆腐	米	キャベツ・人参 ほうれん草	マンナ ビスケット	マカロニ きなこ
23	水	なんはん ブロッコリーサラダ	お肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	牛肉	米 じゃがいも	人参・ブロッコリー 玉ねぎ・大根	ハイハイ	小魚 せんべい
24	木	なんはん いんげんのごま和え	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	玉ねぎ・ほうれん草 人参・インゲン キャベツ・かぼちゃ	しらすとわかめ せんべい	ハイハイ
25	金	なんはん マカロニサラダ	とりの炒め物 スープ	とり肉	米・じゃが芋 マカロニ・コーン	人参・キャベツ	ほうれん草と 小松菜せんべい	小魚 せんべい
28	月	なんはん ほうれん草の和え物	野菜のそぼろ炒め みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・いんげん・人参 ほうれん草・小松菜	マンナ ウエハース	ハイハイ
29	火	なんはん ひじきの煮物	ホキの味噌マヨ焼き すまし汁	ホキ・ひじき	米	人参・玉ねぎ ほうれん草・大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ
30	水	なんはん ピーマンのじゃこ炒め	とり肉の煮物 すまし汁	とり肉 じゃこ	米	小松菜・玉ねぎ・ピーマン 人参	マンナ ビスケット	ほうれん草と 小松菜せんべい
31	木	なんはん キャベツサラダ	お肉とかぼちゃの煮物 スープ	とり肉	米	かぼちゃ・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい

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





10月ごはんだより(後期)



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	なんはん キャベツの煮物	お肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	ぶた肉	米・コーン じゃが芋	人参・キャベツ・玉ねぎ	マンナ ウエハース	小魚 せんべい
2	水	なんはん チンゲン菜の煮物	ささみと野菜の煮物 スープ	ささみ	米	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 黄ピーマン・ワカメ	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
3	木	なんはん かぼちゃの煮物	ますの煮物 みそ汁	ます	米・里芋	人参・かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草	マンナ ビスケット	蒸し さつまいも
4	金	なんはん 白菜の煮物	ぶた肉のトマト煮 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・しめじ・白菜 人参・しろな	ハイハイ	野菜 ハイハイ
7	月	なんはん いんげんの煮物	ホキの煮物 みそ汁	ホキ	米	小松菜・いんげん・人参 玉ねぎ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
8	火	なんはん キャベツの煮物	ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁	ささみ	米	かぼちゃ・人参・キャベツ 赤ピーマン・チンゲン	小魚 せんべい	蒸し じゃがいも
9	水	なんはん ブロッコリーの煮物	あかうおの煮物 みそ汁	あかうお	米・コーン	大根・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	マンナ ビスケット
10	木	なんはん 大根の煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	人参・大根・玉ねぎ 大根の葉	ハイハイ	マンナ ウエハース
11	金	なんはん ほうれん草の煮物	お肉のトマト煮 スープ	ささみ	米	玉ねぎ・人参・ほうれん草 しめじ	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
15	火	なんはん かぼちゃの煮物	お肉と野菜の煮物 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ ほうれん草・白菜	マンナ ビスケット	小魚 せんべい
16	水	なんはん いんげんの煮物	タラの煮物 みそ汁	たら	米	人参・インゲン・玉ねぎ わかめ	ハイハイ	マンナ ウエハース
17	木	なんはん キャベツの煮物	カレイの煮物 スープ	かれい	米・コーン	人参・キャベツ・チンゲン菜 玉ねぎ	野菜 ハイハイ	ハイハイ
18	金	なんはん 大根煮物	お肉ときのこの煮物 みそ汁	ぶた肉	米	えのき・しめじ・玉ねぎ 大根・人参・大根の葉	マンナ ウエハース	蒸し さつまいも
21	月	なんはん 春雨の煮物	カレイの煮物 みそ汁	かれい	米・春雨	いんげん・人参・かぼちゃ 玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
22	火	なんはん キャベツの煮物	とりの煮物 みそ汁	とり肉・豆腐	米	キャベツ・人参 ほうれん草	マンナ ビスケット	マカロニ きなこ
23	水	なんはん ブロッコリーの煮物	お肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	豚ミンチ	米 じゃがいも	人参・ブロッコリー 玉ねぎ・大根	ハイハイ	小魚 せんべい
24	木	なんはん いんげんの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	玉ねぎ・ほうれん草 人参・インゲン キャベツ・かぼちゃ	しらすとわかめ せんべい	ハイハイ
25	金	なんはん マカロニの煮物	とり肉の煮物 スープ	とり肉	米・じゃが芋 マカロニ・コーン	人参・キャベツ	ほうれん草と 小松菜せんべい	小魚 せんべい
28	月	なんはん ほうれん草の煮物	野菜のそぼろ煮 みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・いんげん・人参 ほうれん草・小松菜	マンナ ウエハース	ハイハイ
29	火	なんはん ひじきの煮物	ホキの煮物 すまし汁	ホキ・ひじき	米	人参・玉ねぎ ほうれん草・大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ
30	水	なんはん ピーマンの煮物	とり肉の煮物 すまし汁	とり肉 じゃこ	米	小松菜・玉ねぎ・ピーマン 人参	マンナ ビスケット	ほうれん草と 小松菜せんべい
31	木	なんはん キャベツの煮物	お肉とかぼちゃの煮物 スープ	とり肉	米	かぼちゃ・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい

ハロウィンクッキング

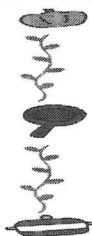
10月31日のハロウィンでは、子どもと一緒に調理を楽しみましょう。

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





10月ごはんだより(中期)



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	なんはん キャベツの煮物	お肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	ぶた肉	米・コーン じゃが芋	人参・キャベツ・玉ねぎ	マンナ ウエハース	小魚 せんべい
2	水	なんはん チンゲン菜の煮物	ささみと野菜の煮物 スープ	ささみ	米	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 黄ピーマン・ワカメ	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
3	木	なんはん かぼちゃの煮物	ますの煮物 みそ汁	ます	米・里芋	人参・かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草	マンナ ビスケット	蒸し さつまいも
4	金	なんはん 白菜の煮物	ぶた肉のトマト煮 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・しめじ・白菜 人参・しろな	ハイハイ	野菜 ハイハイ
7	月	なんはん いんげんの煮物	ホキの煮物 みそ汁	ホキ	米	小松菜・いんげん・人参 玉ねぎ	野菜 ハイハイ	しらすとわかめ せんべい
8	火	なんはん キャベツの煮物	ささみとかぼちゃの煮物 みそ汁	ささみ	米	かぼちゃ・人参・キャベツ 赤ピーマン・チンゲン	小魚 せんべい	蒸し じゃがいも
9	水	なんはん ブロッコリーの煮物	あかうおの煮物 みそ汁	あかうお	米・コーン	大根・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	マンナ ビスケット
10	木	なんはん 大根の煮物	とり肉の煮物 みそ汁	とり肉	米 じゃがいも	人参・大根・玉ねぎ 大根の葉	ハイハイ	マンナ ウエハース
11	金	なんはん ほうれん草の煮物	お肉のトマト煮 スープ	ささみ	米	玉ねぎ・人参・ほうれん草 しめじ	しらすとわかめ せんべい	野菜 ハイハイ
15	火	なんはん かぼちゃの煮物	お肉と野菜の煮物 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・かぼちゃ ほうれん草・白菜	マンナ ビスケット	小魚 せんべい
16	水	なんはん いんげんの煮物	タラの煮物 みそ汁	たら	米	人参・インゲン・玉ねぎ わかめ	ハイハイ	マンナ ウエハース
17	木	なんはん キャベツの煮物	カレイの煮物 スープ	かれい	米・コーン	人参・キャベツ・チンゲン菜 玉ねぎ	野菜 ハイハイ	ハイハイ
18	金	なんはん 大根煮物	お肉ときのこの煮物 みそ汁	ぶた肉	米	えのき・しめじ・玉ねぎ 大根・人参・大根の葉	マンナ ウエハース	蒸し さつまいも
21	月	なんはん 春雨の煮物	カレイの煮物 みそ汁	かれい	米・春雨	いんげん・人参・かぼちゃ 玉ねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
22	火	なんはん キャベツの煮物	とりの煮物 みそ汁	とり肉・豆腐	米	キャベツ・人参 ほうれん草	マンナ ビスケット	マカロニ きなこ
23	水	なんはん ブロッコリーの煮物	お肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	豚ミンチ	米 じゃがいも	人参・ブロッコリー 玉ねぎ・大根	ハイハイ	小魚 せんべい
24	木	なんはん いんげんの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	玉ねぎ・ほうれん草 人参・インゲン キャベツ・かぼちゃ	しらすとわかめ せんべい	ハイハイ
25	金	なんはん マカロニの煮物	とり肉の煮物 スープ	とり肉	米・じゃが芋 マカロニ・コーン	人参・キャベツ	ほうれん草と 小松菜せんべい	小魚 せんべい
28	月	なんはん ほうれん草の煮物	野菜のそぼろ煮 みそ汁	とり肉	米	玉ねぎ・いんげん・人参 ほうれん草・小松菜	マンナ ウエハース	ハイハイ
29	火	なんはん 野菜の煮物	ホキの煮物 すまし汁	ホキ	米	人参・玉ねぎ ほうれん草・大根	ハイハイ	野菜 ハイハイ
30	水	なんはん ピーマンの煮物	とり肉の煮物 すまし汁	とり肉 じゃこ	米	小松菜・玉ねぎ・ピーマン 人参	マンナ ビスケット	ほうれん草と 小松菜せんべい
31	木	なんはん キャベツの煮物	お肉とかぼちゃの煮物 スープ	とり肉	米	かぼちゃ・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	ハイハイ	しらすとわかめ せんべい

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

