

# 令和3年10月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだみずえ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	金	和風ハンバーグ	合びき肉(40)豆腐(15)卵(4)	たまねぎ(17)干しひじき(0.5)青しそ(0.8)	パン粉	めんつゆ	フィンガー ビスケット	きな粉ボール 小麦粉(20)
		スパサラ	ハム(10)卵(8)	きゅうり(17)	スパゲティ麺(17)マヨネーズ	こしょう 醤油		きな粉(5)バター(3)
		さつまいものポタージュ	牛乳(50)	たまねぎ(22) パセリ(0.5)	さつまいも(23)	コンソメ 醤油		砂糖(3)牛乳(5) 塩
18	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
2	土	ハヤシライス	牛肉(30)	たまねぎ(25)にんじん(10) グリーンピース(3)	じゃがいも(23) 油 五分つき米	ハヤシルウ	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		だいたいサラダ	ミックスビーンズ(10)	キャベツ(35)こまつな(15) トマト(13)		ドレッシング		
23	土	果物		梨(50)			麦茶	ミルク
4	月	魚の塩焼き	白身魚(40)			酒 塩	星せんべい	マロンケーキ
		きゅうりの酢の物		きゅうり(17)もやし(20)にんじん(8)	砂糖	酢 醤油 みりん		くり(甘露煮)(7)卵(8)
		油揚げのみそ汁	油揚げ(5) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		ホットケーキミックス(22) 牛乳(7) マーガリン 砂糖
20	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
5	火	海鮮あんかけ丼	えび(18) いか(18)	たまねぎ(28)チンゲンサイ(17) しいたけ(7)にんじん(10)	五分つき米 油 片栗粉	酒 醤油 みりん	ベジタブル スティック	5日グリーンコープのおやつ ミルクココア
		中華スープ		だいこん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(5)		中華だし 醤油		19日 おかかおにぎり 五分つき米 鰹節 醤油
19	火	野菜の中華和え	カニカマ(10)	もやし(20)キャベツ(32)にんじん(7)	ごま油	中華だれ	麦茶	白ごま 麦茶
6	水	鶏肉のマヨ焼き	鶏もも肉(30)		マヨネーズ 塩麹		えびしお	ロールパイ
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ(30)パプリカ(10)こまつな(20)		ドレッシング		パイシート(30)
		なめこ汁	みそ(9)	なめこ(8)えのき(8)もやし(10) ほうれんそう(5)		いりこだし		さつまいも(18) マーガリン 砂糖
22	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
7	木	魚のきのこソテーがけ	白身魚(40)	たまねぎ(25)エリンギ(10)えのき(10) にんじん(8)しいたけ(1)	マーガリン 小麦粉	こしょう 酒 醤油	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ ミルク
		コーンスープ		コーン(5)だいこん(20)たまねぎ(20) こまつな(5)しめじ(8)		コンソメ 醤油		(21日 稲刈り) (おかかおにぎり・麦茶)
21	木	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
8	金	豆腐のふんわり揚げ	豆腐(35)鶏ひき肉(35)	干しひじき(0.5)にんじん(8)たまねぎ(18)	片栗粉 油	醤油	あられ	フレンチトースト
		やさしいサラダ		キャベツ(30)ピーマン(5)トマト(10)		ドレッシング		食パン(40)
		じゃがいものみそ汁	みそ(9)	もやし(18)しめじ(8) にら(2)		じゃがいも(27)	いりこだし	牛乳(12)卵(8) 砂糖
25	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
9	土	煮込みうどん	鶏もも肉(30) 油揚げ(5)	たまねぎ(32)にんじん(8) こねぎ(2)	うどん(40) 油	鰹だし 醤油	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		やさしいめんつゆ和え	しらす干し(8)	キャベツ(38)赤パプリカ(8) こまつな(16)		めんつゆ		
30	土	果物		早生みかん(50)			麦茶	ミルク
11	月	豆腐と野菜の卵とじ	豆腐(15)卵(5)	たまねぎ(25)しめじ(8)にんじん(8) チンゲンサイ(18)しょうが(1)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	サラダ せんべい	がね ~郷土料理~ さつまいも(30)
		はるさめのみそ汁		わかめ(8)だいこん(23) ふかねぎ(3)	はるさめ(3) ごま	鰹・昆布だし 醤油		にんじん(7)にら(1) 小麦粉 めんつゆ 油
29	金	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶
28	木	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		油 てんぷら粉	青のり粉 酒 塩	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
		やさしい浅漬け		キャベツ(32)にんじん(8)きゅうり(15)		浅漬けの素		
		さといものみそ汁	みそ(9)	もやし(18)わかめ(8) ごぼう(10)にら(2)		さといも(20)	いりこだし	
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
13	水	豚肉となすのみそ炒め	豚バラ肉(28) みそ(3)	なす(14)たまねぎ(28) しめじ(8)にんじん(8)	ごま油 砂糖	みりん	えびしお	ミルクゼリー
		ごま油香る♪ふわふわスープ	卵(8)	たまねぎ(23)まいたけ(8) ふかねぎ(3)にら(1)	ごま油	中華だし 醤油		~いちごジャムソースがけ~ 牛乳(50)イナアガー(1.5) 砂糖 いちごジャム(6)
27	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
14	木	季節の煮物	厚揚げ(25)	にんじん(8)さといも(40) れんこん(20)しいたけ(1)		醤油 みりん 鰹・昆布だし	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ
		わかめのみそ汁	みそ(9)	わかめ(8)しめじ(8)たまねぎ(20)		いりこだし		
26	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
15	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(30)にんじん(10) ほうれんそう(10)ツナ(10) 鰹節 醤油	<つみれ汁> すり身(18)たまねぎ(23) えのき(8)こまつな(3) 鰹・昆布だし 醤油		ごま スティック	どらやき ホットケーキミックス(25) 牛乳(20)こしあん(12) 砂糖 油
							麦茶	麦茶
16	土	パンの日	<セレクトパン> タマヨパン(20)メロンパン(20) カレーウインナーパン(20) ミルクパン(20)ツナマヨパン(20) さつまいもパン(20)	<ミネストローネ> たまねぎ(23)トマト水煮缶(15) エリンギ(8)ベーコン(7)セロリ(8) ゆで大豆(8)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	<果物> ぶどう(30) <さつまいもサラダ> さつまいも(30)きゅうり(13)たまねぎ(20) マヨネーズ 醤油 こしょう	<牛乳> 牛乳(180)	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ
							麦茶	ミルクココア
12	火	山であそぼ！会	遠足のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪10月の旬の食材♪

- <野菜>かぶ、さつまいも、しいたけ、さといも、れんこん、しめじ
- <果物>なし、かき、ぶどう、くり
- <魚介>さけ、さんま、いわし、さば



古紙100%配合率100%再生紙を使用