

令和3年10月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちよふととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちよみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1 金	和風ハンバーグ	合びき肉(40)豆腐(15)卵(4)牛乳(5)	たまねぎ(17)干しひじき(0.5)	パン粉	こしょう ケチャップ	フィンガー ビスケット	マロンケーキ くり(甘露煮)(7)卵(8) ホットケーキミックス(22) 牛乳(7) マーガリン 砂糖	チキン ライス
	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			
	さつまいものポターージュ	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			
18 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ
2 土	カレーライス	豚こま肉(30)	たまねぎ(26)にんじん(10) グリーンピース(3)	じゃがいも(25) 油 五分つき米	カレールー	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
	ビーンズサラダ	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	魚の照り焼き	白身魚(40)			酒 醤油 みりん	星せんべい	10/4 きな粉ボール・麦茶 小麦粉(20)きな粉(5)バター(3) 砂糖(3)牛乳(5) 塩	えびピラフ
	きゅうりの酢の物		きゅうり(17)もやし(20)にんじん(8)	砂糖 ごま	酢 醤油 みりん		10/19 おかかおにぎり・麦茶	
	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	五分つき米 鰹節 醤油	オニオンスープ
19 火	ごはん			五分つき米		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	かしわ ごはん
	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		20日 きな粉ボール 麦茶	卵スープ
20 水	野菜の中華和え	カニカマ(10)	もやし(20)キャベツ(34)ピーマン(7)	ごま油	中華だれ	麦茶		
6 水	鶏肉のトマト炒め	鶏もも肉(30)	たまねぎ(20)しめじ(8)トマト水煮缶(25) にんじん(5)なす(5)にんにく(1)	オリーブ油	醤油 こしょう	えびしお	さつまいもパイ パイシート(30) さつまいも(18) 卵(1) 砂糖	チャーハン
	かきたま汁	卵(10)	もやし(12)干しいたけ(0.5) ほうれんそう(5)	ごま	鰹 昆布だし 醤油		砂糖 麦茶	コーンスープ
22 金	ごはん			五分つき米		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)	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	おにぎり
	ミルクコーンスープ	牛乳(50)	コーン(5)だいこん(23) こまつな(5)		コンソメ 醤油		(21日 稲刈り) (おかかおにぎり・麦茶)	みそ汁
21 木	ごはん			五分つき米		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 食パン(40) 牛乳(12)卵(8) 砂糖	ピラフ
	やさしいサラダ		キャベツ(30)ピーマン(7)トマト(12)		ドレッシング			
	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		
25 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
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	
	やさいのめんつゆ和え	しらす干し(8)	キャベツ(38)赤パプリカ(8) ほうれんそう(15)		めんつゆ			
30 土	果物		早生みかん(50)			麦茶	ミルクココア	
11 月	豆腐と野菜の卵とじ	豆腐(35)卵(7)	たまねぎ(28)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) にんじん(7)にら(1) 小麦粉 めんつゆ 油	チャーハン
	はるさめのすまし汁		わかめ(8)だいこん(23)えのき(8) ふかねぎ(3)	はるさめ(3) ごま	鰹・昆布だし 醤油			
	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
12 火	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	かしわ ごはん
	やさしい浅漬け		キャベツ(32)にんじん(10)		浅漬けの素			
	さといものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)しめじ(8) ごぼう(10)にら(2)	さといも(25)		いりこだし		
28 木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
13 水	厚揚げのそぼろ煮	豚ひき肉(30) 厚揚げ(25)	にんじん(8)たまねぎ(30) チンゲンサイ(17)	砂糖 片栗粉 油	醤油 酒 みりん	えびしお	ミルクゼリー ~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)	おにぎり
	ごま油香る♪中華スープ		だいこん(28)まいたけ(8) ふかねぎ(3)	ごま油	中華だし 醤油			
	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	麦茶	卵スープ
14 木	豚肉となすのみそ炒め	豚バラ肉(30) 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	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	チキン ライス
	豆腐のすまし汁	豆腐(20)	もやし(18)えのき(8) こねぎ(2)		鰹 昆布だし 醤油			
26 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	コーンスープ
15 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴら> にんじん(12)ごぼう(18)糸こんにゃく(12) 切干大根(2)いんげん(3) ごま 醤油 砂糖 ごま油	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)たまねぎ(23) しめじ(8)とうみょう(2) いりこだし みそ(9)		ごま スティック	どらやき ホットケーキミックス(23) 牛乳(20)こしあん(12) 砂糖 油 牛乳	うどん
						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) 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) 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	
27 水	山であそぼ！会(ばんだ・うさぎ) 愛情弁当の日(きりん・たんぼぼ)		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	ピラフ 卵スープ

- ★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。
- ★軽食(夕食)については、19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



古紙パルプ配合率100%再生紙も使用