



# 10月予定献立



2017年10月  
風の子保育園

日	曜日	午前のおやつ	主食	おかず	主な材料	午後のおやつ	
2	16	月	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏手羽元のオープン焼き ゴマ和え れんこんとひじきの煮物 味噌汁	鶏手羽元 小松菜 キャベツ ゴマ れんこん ひじき にんじん こんにゃく 油揚げ くまねぎ ワカメ	焼き芋(さつまいも) スティックきゅうり 煮干し
3	17	火	かぼちゃ	ごはん	高野バーグきのこソース にんじんのおかか煮 ごぼうサラダ 味噌汁	高野豆腐 牛豚合びき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 しめじ にんじん 鰹節 ごぼう れんこん きゅうり コーン ツナ ゴマ チンゲン菜 もやし 生椎茸	里芋ごはん(米 里芋 にんじん 豚肉) 小松菜の煮浸し 昆布
4			4日 お月見メニュー				
	18	水	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏のから揚げ さっぱり和え 大根のきんぴら 味噌汁	鶏肉 片栗粉 きゅうり セロリ ゴマ 大根 にんじん さつま揚げ くまねこ 豆腐 ネギ	お麩のきなこかりんとう(麩 きな粉) キャベツの煮浸し 煮干し
5		木	大根	ごはん	八宝菜 トマト添え かぼちゃの煮物 味噌汁	豚肉 海老 うずら卵 いか キャベツ 玉ねぎ にんじん キクラゲ トマト かぼちゃ 豆腐 小松菜 油揚げ	大豆ごはん(米 大豆 にんじん 油揚げ) きゅうりの即席漬け 昆布
	19		19日 お弁当の日				
6	20	金	さつまいも	菜めし	サバの煮付け かぶの梅おかか和え 切干大根の煮物 白菜と肉団子スープ	サバ かぶ 梅干し 鰹節 切干大根 にんじん 竹輪 鶏ひき肉 ネギ 白菜 春雨 しめじ	焼きうどん(うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん 鰹節) するめ
	23	月	じゃが芋	ごはん	豚の生姜焼き 即席漬け がんと大根の煮物 味噌汁	豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 がんと 大根 干し椎茸 しめじ もやし ほうれん草	蒸しパン(小麦粉 卵 豆乳 さつまいも ブロッコリー) 昆布 ※年長クッキングで作ります
10	24	火	豆乳 ドリンク	ごはん	稲荷餃子 豆苗炒め 柿なます 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 油揚げ 豆苗 もやし エリンギ ベーコン 柿 大根 じゃが芋 玉ねぎ ワカメ	ささみのゴマ揚げ(ささみ 干し海老 ゴマ) するめ
11	25	水	さつまいも	菜めし	いわしのフライ 野菜添え 肉じゃが 味噌汁	いわし 卵 パン粉 キャベツ きゅうり 豚肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 白滝 かぶ 油揚げ	大根もち(大根 小麦粉 片栗粉) ほうれん草の煮浸し 煮干し
12		木	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏肉の和風ピカタ きのこ油揚げのうま煮 大豆もやしのサラダ 味噌汁	鶏肉 小麦粉 卵 青海苔 しめじ 舞茸 エリンギ 油揚げ 大豆もやし にんじん きゅうり ハム キャベツ 玉ねぎ	じゃこねぎごはん(米 じゃこねぎ ゴマ) 小松菜の煮浸し 昆布
	26		26日 誕生会メニュー				
13	27	金	かぼちゃ	ごはん	さつまいものかき揚げ トマト添え 厚揚げと野菜の味噌炒め すまし汁	さつまいも 玉ねぎ にんじん 干し海老 小麦粉 卵 トマト 厚揚げ 豚肉 キャベツ ピーマン えのき 大根 ほうれん草	焼きおにぎり(米) きゅうりの即席漬け 煮干し
	30	月	豆乳 ドリンク	ごはん	豆腐のまさご揚げ ブロッコリーのおかか和え コロコロサラダ 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 じゃこ 片栗粉 ブロッコリー 鰹節 じゃが芋 にんじん きゅうり ハム マヨネーズ 白菜 油揚げ	ツナ昆布ごはん(米 ツナ にんじん 塩昆布) キャベツの煮浸し するめ
	31	火	干し芋	ごはん	鮭のちゃんちゃん蒸し うずら豆の甘煮 ワカメと春雨の酢の物 けんちん汁	鮭 キャベツ 玉ねぎ しめじ うずら豆 ワカメ きゅうり にんじん 春雨 豚肉 里芋 にんじん 大根 ごぼう ネギ 油揚げ こんにゃく	みそポテト(じゃが芋 小麦粉 卵) 小松菜の煮浸し 昆布

麦茶は食事時ほか必要に応じてお出ししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



### 4日(水)お月見メニュー

- 栗ごはん(栗 ゴマ塩)
- 鶏のから揚げ(鶏肉 片栗粉)
- 青菜の昆布和え(小松菜 人参 もやし 塩昆布)
- さつまいもの甘煮※さつまいもを輪切りにし、お月様に見立てました。
- きのこ汁(しめじ 舞茸 えのき にんじん 油揚げ)
- 巨峰
- おやつ 月見団子(上新粉 刻み海苔) きゅうりの即席漬け 煮干し
- ※お団子は子どもたちがクッキングで作ります。



19日(木) お弁当の用意をお願いします。

### 26日(木) 誕生会メニュー(パイキング)

- ワカメごはん きのことごはん(しめじ 舞茸 干し椎茸 にんじん 油揚げ)
- 和風肉団子(牛豚合びき肉 玉ねぎ 卵 パン粉)
- 鶏肉とさつまいもの煮物(鶏肉 さつまいも いんげん)
- 味噌田楽(こんにゃく ゴマ)
- 野菜マカロニサラダ(マカロニ きゅうり キャベツ ハム にんじん マヨネーズ)
- 巨峰 柿
- おやつ 飾りごはん(米 栗 にんじん 海苔 ゴマ塩) 昆布

