



10月予定献立



2017年10月
風の子第二保育園

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 ＜玉ねぎ ワカメ＞	焼き芋(さつま芋) 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 鯉節 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 ＜なめこ 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	19	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
6		金	さつま芋	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 鯉節 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 鯉節) するめ
	20			おにぎり	れんこんのはさみ揚げ ポテマカサラダ フルーツ	れんこん 豚ひき肉 玉ねぎ サニーレタス じゃが芋 マカロニ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 巨峰	
	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 さつま芋 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	さつま芋	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	さつま芋のかき揚げ トマト添え 厚揚げと野菜の味噌炒め すまし汁	さつま芋 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 鯉節 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 人参 大根 ごぼう ネギ 油揚 ヨンジャク＞	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)
さつま芋の甘煮※さつま芋を輪切りにし、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) キャベツの煮浸し 煮干し
※お団子は子どもたちがクッキングで作ります。



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)
鶏肉とさつま芋の煮物(鶏肉 さつま芋 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