



10月予定献立



2021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	
1	15	金	豆乳 ドリンク	菜めし	さつま芋のかき揚げ トマト添え 肉豆腐 味噌汁	さつま芋 玉ねぎ にんじん 小麦粉 片栗粉 トマト 豆腐 豚肉 白菜 ネギ 糸こんにゃく <かぶ もやし 油揚げ>	みたらし団子(上新粉) スティックきゅうり 煮干し
4	18	月	豆乳 ドリンク	ごはん	マーボー豆腐 茄子のオープン焼き 春雨サラダ 野菜わん	豚ひき肉 豆腐 ネギ にんじん 生椎茸 茄子 春雨 きゅうり もやし ハム <里芋 大根 ほうれん草>	さつま芋とごぼうのスティック揚 げ(さつま芋 ごぼう 片栗粉) 煮干し
5	19	火	干し芋	ごはん	タラのホイル包み焼き きゅうりのパリパリ漬け 鶏肉と大豆の五目煮 味噌汁	タラ しめじ 玉ねぎ ベーコン きゅうり 鶏肉 大豆 にんじん ごぼう 昆布 <キャベツ 茄子>	きつねうどん(うどん 油揚げ ネギ) 小松菜のお浸し
6	20	水	さつま芋	ごはん	れんこんのはさみ焼き ピーマンとツナ炒め 白菜のサラダ 味噌汁	れんこん 豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 ピーマン ツナ 白菜 きゅうり にんじん ハム <じゃが芋 玉ネギ ワカメ>	鮭きのこごはん(米 鮭 しめ じ) ブロッコリー 昆布
7	21	木	豆乳 ドリンク	ごはん	ポテトコロッケ おかか和え 刻み昆布の煮物 味噌汁	豚ひき肉 じゃが芋 おから 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 キャベツ ブロッコリー 鰹節 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく <豆腐 えのき 白菜>	味噌焼きおにぎり(米) きゅうりの即席漬け するめ
8	22	金	じゃが芋	ごはん	チキンロール ごぼうのゴマ味噌煮 マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 にんじん いんげん ごぼう ゴマ マカロニ キャベツ きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ <玉ねぎ 油揚げ しめじ>	肉まん(小麦粉 豚ひき肉 玉 ねぎ) 昆布
11	25	月	豆乳 ドリンク	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き トマト添え 里芋と大根のそぼろ煮 かき玉汁	鮭 キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん トマト 里芋 大根 鶏ひき肉 <卵 えのき ほうれん草>	コロコロかぼちゃ(かぼちゃ 豚 ひき肉 玉ねぎ パン粉) 煮干し
12				12日 誕生会メニュー			
	26	火	干し芋	ごはん	鶏肉のゴマから揚げ 豆苗炒め れんこんとひじきの煮物 豆乳味噌スープ	鶏肉 ゴマ 片栗粉 豆苗 もやし ベーコン れんこん ひじき にんじん 油揚げ 糸こんにゃく <キャベツ 玉ねぎ エリンギ 豆乳>	里芋ごはん(米 里芋 豚肉 にんじん) ほうれん草の煮浸し 昆布
13	27	水	さつま芋	ごはん	白菜ハンバーグ オープン焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁	牛豚合いびき肉 白菜 玉ねぎ パン粉 じゃが芋 青海苔 ほうれん草 きゅうり にんじん ハム コーン 卵不使用マヨ ネーズ <大根 油揚げ>	きのこごはん(米 しめじ えの き 舞茸 干し椎茸 にんじん ごぼう 油揚げ) ブロッコリー 煮干し ※27日クッキングで作ります
14	28	木	じゃが芋	ごはん	豚肉の生姜焼き 即席漬け 五目きんぴら 味噌汁	豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し ごぼう れんこん にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく <なめこ 豆腐 ネギ>	大根焼き餅(大根 上新粉 小 ねぎ ベーコン) トマト 煮干し
29	金	豆乳 ドリンク	菜めし	サバの味噌煮 小松菜としめじのベーコン炒め かぶとりんごの甘酢和え 豚汁	サバ 小松菜 しめじ ベーコン かぶ りんご <豚肉 じゃが芋 大根 にんじん ネギ ごぼう 油揚げ 糸こ んにゃく>	チキンライス(米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン) するめ	

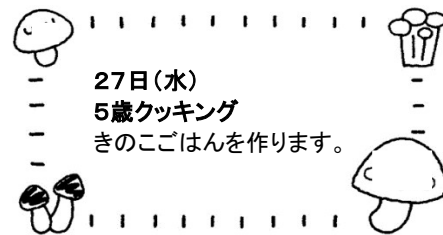
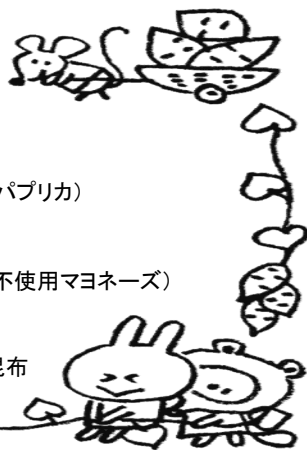
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

12日(火) 誕生会メニュー

ワカメごはん 鮭ごはん
豆腐ナゲット(木綿豆腐 鶏むね肉 片栗粉)
秋野菜の甘酢あん
(豚肉 さつま芋 れんこん 舞茸 玉ねぎ 茄子 赤パプリカ)
ウィンナー
ブロッコリーのサラダ
(ブロッコリー キャベツ にんじん ハム コーン 卵不使用マヨネーズ)
りんご 柿

おやつ 飾りごはん(米 栗 にんじん ゴマ) 昆布



27日(水)
5歳クッキング
きのこごはんを作ります。

29日(金)

遠足の日になりますので、ぱんだ・く
じら組はお弁当の用意をお願いします。