

10月予定献立

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	土	干し芋 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 野菜わん(大根 えのき)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、春雨、◎ 白ゴマ	木綿豆腐、豚ひき肉、ハ ム、◎煮干し	ネギ、にんじん、生姜、にんにく、 きゅうり、もやし、大根、えのき、 ◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、三温 糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、 鰹昆布だし汁
3	17	月	豆乳 ごはん 鶏肉の西京焼き オクラの昆布和え 切干大根の煮物 野菜わん(玉ねぎ ほうれん草)	焼きそば 昆布	米、◎蒸し中華麺	○豆乳、鶏もも肉、竹輪、◎ 豚こま肉	オクラ、もやし、塩昆布、切干大 根、にんじん、玉ねぎ、ほうれん 草、◎キャベツ、もやし、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、穀物酢、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁、◎中濃 ソース
4	18	火	じゃが芋 ごはん れんこんのはさみ焼き 小松菜としめじのベーコン炒め 白菜のサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ ワカメ)	さつま芋とごぼうのス ティック揚げ するめ	○じゃが芋、米、◎さつま 芋、片栗粉	豚ひき肉、ベーコン、ハム、 絹豆腐、◎するめ	れんこん、玉ねぎ、小松菜、しめ じ、白菜、にんじん、きゅうり、ネ ギ、ワカメ、◎ごぼう	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、穀物酢、ゴマ油、三温 糖、味噌、鰹昆布だし汁
5			誕生会メニュー		米、片栗粉、さつま芋、卵 不使用マヨネーズ、白ゴ マ、◎黒ゴマ	○豆乳、鮭、木綿豆腐、鶏 ムネ肉、豚こま肉、卵、かま ぼこ、ツナ	ワカメ、にんにく、れんこん、舞 茸、玉ねぎ、ほうれん草、プロ コッリー、キャベツ、にんじん、コ ーン、りんご、柿、◎栗、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、穀物酢、サラダ油、三 温糖、鰹昆布だし汁
	19	水	豆乳 ごはん 豆腐のまご揚げ さつま芋のきんぴら ワカメと春雨の酢の物 味噌汁(大根 油揚げ)	コロコロかぼちゃ キャベツの即席漬 昆布	米、片栗粉、さつま芋、黒 ゴマ、春雨、◎パン粉	○豆乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、じゃこ、油揚げ、◎豚ひ き肉	ワカメ、きゅうり、にんじん、大 根、◎かぼちゃ、玉ねぎ、キャ ベツ、昆布	醤油、食塩、穀物酢、三温 糖、サラダ油、味噌、鰹昆 布だし汁
6	20	木	干し芋 菜めし 野菜の肉巻き 茄子の味噌炒め ささみときゅうりの香味和え 味噌汁(かぶ 玉ねぎ)	いなり寿司 小松菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、◎白ゴマ	豚ロース肉、竹輪、ささみ、 ◎油揚げ、煮干し	にんじん、えのき、ごぼう、茄子 キャベツ、きゅうり、かぶ、玉ね ぎ、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、穀物酢、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁、◎三温 糖
7	21	金	豆乳 ごはん サバの塩麹焼き 豆苗炒め キャベツとりんごのサラダ 豚汁(豚肉 じゃが芋 大根 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく ネギ)	里芋ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、卵不使用マヨネーズ、 じゃが芋、糸こんにゃく、◎ 里芋	○豆乳、サバ、ベーコン、豚 こま肉、油揚げ◎鶏肉	豆苗、もやし、キャベツ、りんご、 きゅうり、大根、にんじん、ごぼ う、ネギ、◎ほうれん草、昆布	塩麹、醤油、食塩、料理 酒、本みりりん、三温糖、サ ラダ油、味噌、鰹昆布だ し汁
8	22	土	干し芋 ごはん 鶏のつくね焼き フレンチサラダ 味噌汁(大根 ワカメ)	おにぎり(鯉節 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、 卵不使用マヨネーズ	鶏ひき肉、ハム、◎鯉節、 煮干し	玉ねぎ、キャベツ、プロコッリー、 にんじん、黄色パプリカ、大根、 ワカメ、◎塩昆布	醤油、食塩、サラダ油、穀 物酢、味噌、鰹昆布だ し汁、◎料理酒、本みり りん
	24	月	さつま芋 ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのさっぱり和え 高野豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ しめじ)	みそポテト プロコッリー 煮干し	米、白ゴマ、◎じゃが芋、 上新粉	豚ロース肉、高野豆腐、◎ 煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、きゅう り、にんじん、干し椎茸、キャ ベツ、しめじ、◎プロコッリー	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、三温糖、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁
11	25	火	じゃが芋 ごはん 鶏肉のゴマから揚げ ピーマンとツナ炒め マメ豆サラダ 味噌汁(白菜 ネギ ワカメ)	焼き芋 小松菜の煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、片栗粉、 白黒ゴマ、卵不使用マ ヨネーズ、◎さつま芋	鶏もも肉、ツナ、大豆、ハム ◎煮干し	生姜、にんにく、ピーマン、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、コー ン、白菜、ネギ、ワカメ、◎小松 菜	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁
12	26	水	豆乳 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 野菜わん(えのき ほうれん草)	たまはむごはん きゅうりの即席漬 昆布	米、里芋	○豆乳、鮭、鶏ひき肉、◎ 卵、ハム	キャベツ、玉ねぎ、もやし、にん じん、トマト、大根、えのき、ほう れん草、◎ネギ、きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁
13	27	木	豆乳 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(なめこ 豆腐 ネギ)	きのこごはん キャベツの即席漬 煮干し ※27日はクッキングで作ります	米、パン粉、じゃが芋、卵 不使用マヨネーズ	○豆乳、牛豚挽肉、ハ ム、絹豆腐、◎油揚げ、煮 干し	白菜、玉ねぎ、茄子、ほうれん 草、にんじん、きゅうり、コー ン、なめこ、ネギ、◎しめじ、えのき 舞茸、干し椎茸、ごぼう、キャ ベツ	醤油、食塩、料理酒、穀物 酢、サラダ油、中濃ソース、 ケチャップ、味噌、鰹昆布 だし汁、◎本みりりん
14	28	金	干し芋 ごはん チキンカツ キャベツのおかかマヨ和え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	きな粉団子 小松菜の煮浸し するめ	○さつま芋、米、小麦粉、 パン粉、卵不使用マヨネ ーズ、白ゴマ、糸こんにゃく、 じゃが芋、◎だんご粉	鶏ムネ肉、卵、鯉節、さつま 揚げ、◎絹豆腐、きな粉、す るめ	キャベツ、きゅうり、ひじき、れん こん、にんじん、玉ネギ、ワカメ、 ◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、三温糖、サラダ油、中 濃ソース、味噌、鰹昆布だ し汁、
	29	土	干し芋 ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ えのき)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ	豚バラ肉、ハム、◎鮭	生姜、にんにく、玉ねぎ、きゅう り、にんじん、キャベツ、えのき、 ◎昆布	醤油、食塩、料理酒、穀物 酢、味噌、鰹昆布だし汁
	31	月	豆乳 ごはん かじきの梅しょうゆ焼き ほうれん草の海苔和え 炒り鶏 味噌汁(茄子 玉ねぎ)	ツナ昆布ごはん きゅうりの即席漬 煮干し	米、糸こんにゃく	○豆乳、かじき、鶏もも肉、 ◎ツナ、煮干し	梅干し、ほうれん草、もやし、刻 み海苔、にんじん、ごぼう、干し 椎茸、茄子、玉ねぎ、◎塩昆布、 きゅうり	醤油、食塩、料理酒、本み りりん、三温糖、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
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。

5日(水) 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)
茶碗蒸し (卵 かまぼこ ほうれん草)
プロコッリーのサラダ
(プロコッリー キャベツ にんじん ツナ 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

7日(金)

遠足の日になりますので、たいよう・うちゅう組は
お弁当の用意をお願いします。

27日(水)

5歳クッキング
きのこごはんを作ります。

