



10月予定献立



2019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	火	豆乳 ドリンク	ごはん	稲荷餃子 茄子のおかか炒め ひじきとささみのゴマドレサラダ 味噌汁	豚ひき肉 キャベツ ニラ 油揚げ 茄子 鰹節 ひじき ささみ きゅうり レタス 赤パプリカ ゴマ くじゃが芋 玉ねぎ ワカメ	味噌焼きおにぎり(米) キャベツの即席漬け 煮干し
2	16	水	干し芋	ごはん	チキンロール かぶの梅おかか和え 野菜の味噌炒め きのこ汁	鶏肉 にんじん いんげん かぶ 梅干し 鰹節 茄子 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 竹輪 くしめじ えのき 舞茸 油揚げ	肉まん(小麦粉 豚肉 玉ねぎ) 昆布
3		木	さつま芋	ごはん	ポテトコロッケ 千切りキャベツ トマト 刻み昆布の煮物 味噌汁	豚ひき肉 じゃが芋 おから 玉ねぎ パン粉 キャベツ トマト 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 糸こんにゃく 豆腐 ネギ ワカメ	鶏ごぼうごはん(米 鶏肉 ごぼう にんじん) ほうれん草の煮浸し 昆布
	17			17日 お弁当の日			
4	18	金	豆乳 ドリンク	菜めし	カレイの照り焼き チンゲン菜とえのきの煮浸し かぶとりんごの甘酢和え 豚汁	カレイ チンゲン菜 えのき 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	さつま芋ごはん(米 さつま芋 黒ゴマ) キャベツの煮浸し 煮干し
7	21	月	豆乳 ドリンク	ごはん	鶏肉の梅味噌焼き おかか和え 五目きんぴら 味噌汁	鶏肉 梅干し ほうれん草 キャベツ 鰹節 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	焼きそば(蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん) 昆布
8		火	じゃが芋	ごはん	タラのホイル包み焼き パプリカの甘酢漬け 鶏肉と大豆の五目煮 味噌汁	タラ しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン パプリカ きゅうり 鶏肉 大豆 にんじん ごぼう 昆布 キャベツ もやし 油揚げ	じゃこネギごはん(米 じゃこ ネギ ゴマ) ほうれん草の煮浸し 昆布
9			9日 誕生会メニュー				
	23	水	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 干しエビ 玉ねぎ にんじん 小麦粉 トマト 豚肉 豆腐 白菜 ネギ 糸こんにゃく かぶ もやし	ツナ昆布ごはん(米 ツナ 塩 昆布 人参) 白菜の即席漬け 煮干し
10	24	木	かぼちゃ	ごはん	豚肉のバーベキュー焼き 豆苗炒め ポテトサラダ 味噌汁	豚肉 りんご 豆苗 玉ねぎ エリンギ 塩昆布 じゃが芋 にんじん きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ 茄子 キャベツ	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) 昆布
11	25	金	干し芋	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草と油揚げの和え物 筑前煮 味噌汁	鮭 ほうれん草 もやし 油揚げ 鶏肉 里芋 れんこん にんじん 干し椎茸 こんにゃく 玉ねぎ ワカメ	焼きびん(米 にんじん 小麦 粉 青海苔) キャベツの煮浸し するめ
	28	月	干し芋	ごはん	シューマイ さっぱり和え 大根のきんぴら 味噌汁	豚ひき肉 玉ねぎ 片栗粉 シューマイの皮 きゅうり ゴマ 大根 にんじん さつま揚げ えのき キャベツ	じゃが芋揚げもち(じゃが芋 片 栗粉 焼き海苔) かぶの即席漬け 煮干し
	29	火	豆乳 ドリンク	ごはん	八宝菜 トマト添え マカロニサラダ 味噌汁	豚肉 エビ イカ うずら卵 キャベツ にんじん 玉ねぎ キクラゲ トマト マカロニ きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ 豆腐 ネギ ワカメ	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) ほうれん草の煮浸し 昆布 ※クッキング
	30	水	じゃが芋	ごはん	さんまの竜田揚げ 即席漬け かぼちゃの煮物 白菜と肉団子スープ	さんま 片栗粉 キャベツ きゅうり ゴマ かぼちゃ 鶏ひき肉 ネギ 白菜 にんじん しめじ 春雨	蒸しパン(小麦粉 卵 豆乳 さつま 芋 ブロッコリー) するめ ※くら組がクッキングで作ります。
	31	木	豆乳 ドリンク	ごはん	噛むかむハンバーグ じゃが芋のオープン焼き 切干大根サラダ 味噌汁	牛豚合びき肉 玉ねぎ ごぼう れんこん 片栗粉 じゃが芋 青海苔 切干大根 にんじん きゅうり ツナ キャベツ 油揚げ	みたらし団子(上新粉) 小松菜の煮浸し 煮干し

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

9日(水) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
鶏ムネ肉の衣揚げ(鶏肉 小麦粉 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)
ウインナー 野菜添え
春雨サラダ(春雨 きゅうり もやし にんじん ハム)
梨 巨峰

おやつ 飾りごはん(米 栗 にんじん ゴマ) 昆布

17日(木) お弁当の用意をお願いします。

29日(火)
3・4・5歳クッキング
子どもたちがおやつに食べる
きのこごはんを作ります!

