



10月の献立表



令和元年10月発行

あさひ子ども園



1日(火) 音楽指導	2日(水)	3日(木)	4日(金) しめじさき(にじ)	5日(土)	
ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、醤油、マヨネーズ] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] ピザ[※]牛乳 <small>[ピザ生地、トマト缶、油、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ペーコン、ケチャップ、塩、砂糖、醤油]</small>	ご飯 サバのカレー煮 [サバ、塩、にんにく、カレー粉、小麦粉、玉ねぎ、ピーマン、人参、砂糖、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	ご飯 チキングラタン [鶏肉、ほうれん草、玉ねぎ、マカロニ、コーン、しめじ、小麦粉、マーガリン、牛乳、塩、コンソメ、こしょう、チーズ、パン粉] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油、塩] もやしの味噌汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] カルピスゼリー [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	ご飯 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、味噌、砂糖、ごま、青のり] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] 大学芋 牛乳 [さつまいも、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、グリーンピース、しめじ、油、ハヤシライスルー] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳	
7日(月) 水泳教室(たいよう) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、ソース、ケチャップ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、塩、こしょう] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] オレンジゼリー 牛乳 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	8日(火) 運動教室(たいよう) エビピラフ [米、むきエビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、コンソメ] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 甘納豆の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、牛乳、卵、甘納豆、ほうれん草]	9日(水) 中木秀成先生 造形活動 ご飯 魚のホイル焼き [さわら、玉ねぎ、しめじ、人参、ピーマン、マーガリン、塩、酒、醤油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまいも、砂糖、醤油、油、酒] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] ふかし芋 牛乳	10日(木) 歯科検診 7ヶ歳塗布 げんちゃんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま]	11日(金) サッカー大会(たいよう) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合ひき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、味噌、醤油、ごま油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 黒ごまかりんとう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	12日(土) チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、鶏がらだし、ケチャップ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
14日(月) 体育の日 	15日(火) スタミナ納豆作り(つき) スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、にんにく] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 果物 お好み焼き[※] 牛乳 <small>[小麦粉、豚肉、卵、長芋、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]</small>	16日(水) 秋の遠足 	17日(木) 習字教室(たいよう) ホットケーキ作り(ほし) 塩焼きそば [中華麺、豚肉、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、油、塩、鶏がらだし] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのみり] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 果物 いなり寿司 牛乳 [米、寿司揚げ、ごま、醤油、砂糖、みりん、酒、酢]	18日(金) ご飯 魚の味噌マヨ焼き [鮭、マヨネーズ、塩、酒、味噌、砂糖] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] 中華スープ [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 人参団子 牛乳 [人参、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	19日(土) そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
21日(月) 水泳教室(たいよう)	22日(火) 即位礼正殿の儀 	23日(水) ちゃんぽん [中華麺、豚肉、むきエビ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、かまぼこ、コーン、生姜、にんにく、こしょう、油、醤油、塩、鶏がらだし] 焼きししゃも [ししゃも] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] 果物 さつまいもご飯おにぎり 牛乳 [米、さつまいも、黒ごま、塩]	24日(木) 大鍋クッキング ひじきご飯 [米、ひじき、油揚げ、ごぼう、干し椎茸、鶏肉、しらす干し、酒、醤油] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつまいも、油揚げ、大根、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌、油] 果物 りんごゼリー 牛乳 [りんごシロップ漬け、砂糖、砂糖、みりん、寒天]	25日(金) 誕生会 ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、醤油、みりん、生姜] もやしの和え物 [もやし、人参、きゅうり、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] モンブラン 牛乳 [小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、おろしさつまいも、栗]	26日(土) カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] 貝だくさん味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、豆腐、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
28日(月)	29日(火)	30日(水) 音楽指導	31日(木) ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、むきエビ、卵、片栗粉、塩、油、ソース] 金平ごぼう [人参、ごぼう、ピーマン、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、醤油、酒] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鶏がらだし] フルーツ白玉 [みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ、白玉粉、砂糖]	カルシウムの吸収をよくするには？ <p>カルシウムの豊富な食品をとっていても、すべてが体に吸収されるわけではありません。吸収をよくするには、ほかの栄養素も合わせてとるのが効果的です。一緒にとるとよいといわれるビタミンDは、干しいたけ、卵、魚介類に多く含まれ、また日光を浴びることで、体内で合成することもできます。</p> 	

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります
 ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります

参考資料：いただきます ころそうさま