



10月の献立表



平成29年10月発行

あさひ子ども園

	2日(月) 音楽指導	3日(火)	4日(水) お月見会	5日(木) 歯科検診 フッ素塗布	6日(金) 習字教室 (たいよう)	7日(土)					
	ご飯 から揚げ [鶏肉、塩、にんにく、酒、生姜、片栗粉、油、トマト] ポテトサラダ [じゃが芋、人参、コーン、きゅうり、ハム、マヨネーズ、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、いりこ、味噌] 果物	ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、にら、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、醤油、酒、みりん、油] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	三色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、卵、砂糖、塩、油、醤油、酒] 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] ニラスープ [にら、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらスープ] 果物	魚の塩焼き [魚、塩] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま、醤油] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつまいも、油揚げ、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、いりこ、味噌、油]	豆腐ステーキ [豆腐、小麦粉、油、人参、合びき肉、ピーマン、えのき、みりん、砂糖、醤油、酒] きゅうりの酢の物 [きゅうり、わかめ、人参、しらす干し、酢、砂糖、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]	習字教室 たいよう 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] 五味味噌汁 [人参、玉ねぎ、ごぼう、南瓜、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌]	おやつ ピザ [ピザ生地、トマト缶、油、塩、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ベーコン、ケチャップ] 牛乳	お月見団子 牛乳 [白玉粉、豆腐、醤油、砂糖、片栗粉]	フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト]	ざつまいも蒸しパン 牛乳 [さつまいも、小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー]	おやつ 菓子・バナナ牛乳
	9日(月) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体育の日 </div> 	10日(火) 運動教室 (たいよう) ご飯 豚肉の味噌だれ焼き [豚肉、塩、酒、味噌、ごま、砂糖] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、人参、コーン、醤油] コンソメスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] 南瓜パイ 牛乳 [パイシート、南瓜、砂糖、生クリーム、レーズン、卵黄]	11日(水) スイートポト作 (ほし) ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、大根、玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま、油、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、えのき、油揚げ、いりこ、味噌] 野菜マフィン風 牛乳 [ミックス粉、じゃが芋、卵、人参、レーズン]	12日(木) 水泳教室 (たいよう) 和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつまいも、人参、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、油、塩、醤油、こしょう、刻みのみり]	13日(金) サッカー大会 (たいよう) ご飯 鮭のムニエル [鮭、塩、小麦粉、バター、油、酒] おから煮 [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、砂糖、醤油、酒] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌]	14日(土) 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、みりん、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ]	おやつ 菓子・バナナ牛乳				
	16日(月) ご飯 魚のしょうが煮 [魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん] ポパイサラダ [ほうれん草、コーン、人参、ハム、マヨネーズ] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、わかめ、いりこ、味噌]	17日(火) 五目うどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 南瓜の含め煮 [南瓜、しらす干し、砂糖、酒、みりん、醤油] ごま酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油、塩]	18日(水) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 秋の遠足 汽車遠足 </div> 	19日(木) 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] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、しらす干し、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 野菜チップス 牛乳 [れんこん、さつまいも、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	20日(金) ご飯 肉じゃが [牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、塩、砂糖、酢、ごま油、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	21日(土) エビピラフ [米、むきエビ、ベーコン、人参、コーン、玉ねぎ、パセリ、マーガリン、塩、こしょう、コンソメ] 中華スープ [玉ねぎ、えのき、人参、キャベツ、醤油、塩、鶏がらスープ]	おやつ 菓子・バナナ牛乳				
	23日(月) 味噌ラーメン [中華麺、キャベツ、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、味噌、こしょう、鶏がらスープ] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、刻みのみり、醤油] 果物 わかめおにぎり 牛乳 [米、わかめふりかけ、ごま、しらす干し]	24日(火) カレーライス [米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、にんにく、生姜、油、醤油、カレールー] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] 果物 ヨーグルトケーキ [ヨーグルト、小麦粉、卵、砂糖、バター、白ごま、ベーキングパウダー]	25日(水) にこにこランチ (つき) ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう、酒、にんにく] 干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌]	26日(木) 誕生会 ご飯 魚のアーモンドフライ [魚、塩、こしょう、にんにく、天ぷら粉、パン粉、油、スライスアーモンド] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	27日(金) ぎょうざ作り (たいよう) ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、塩] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鶏がらスープ]	28日(土) 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、油、ハヤシライスルー] スパゲティサラダ [サラスパ、きゅうり、コーン、シーチキン、マヨネーズ]	おやつ 菓子・バナナ牛乳				
	30日(月) ご飯 コロッケ [じゃが芋、合びき肉、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、砂糖、醤油、天ぷら粉、パン粉、油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] なめこの味噌汁 [なめこ、人参、玉ねぎ、いりこ、味噌]	31日(火) 音楽指導 たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、マーガリン、刻みのみり、醤油、酒] 小松菜のツナ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、醤油、塩]	大芋学 牛乳 [さつまいも、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	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]	29日(日) 旬の食材 さつまいも <div style="text-align: center;">  </div> <p>食物繊維が豊富、ビタミンB1、C、E、カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCは、さつまいも1本でリンゴの5倍以上。さつまいものビタミンCはほかの野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。ふかして食べるときは、電子レンジを利用すれば短時間の加熱で済むので、さらに効果的。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするといいですね。</p> <p style="font-size: small;">参考資料：いただきます ごちそうさま</p>	おやつ 菓子・バナナ牛乳					
おやつ カリカリトースト [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] 牛乳	五目おこわ [もち米、鶏肉、人参、干し椎茸、しめじ、ごぼう、竹の子、油揚げ、醤油、みりん]					おやつ 菓子・バナナ牛乳					

★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

