



# 10月の献立表



令和2年10月発行

あさひ子ども園



## 実りの秋を楽しもう



さつまいも・くり・なし・ぶどう・柿などがたわわに実り、秋の気配が感じられるようになりました。店頭でも、おいしそうな秋の味覚がたくさん並んでいるのを見かけます。夏の間、太陽の光をさんさんと浴びて育ち、おいしさが詰まった野菜や果物。食卓にたくさん取り入れて、子どもと一緒に実りの季節を堪能してみたいかがでしょうか。

参考資料：いただきます ごちそうさま

	1日(木) 音楽指導	2日(金) お月見会	3日(土)			
	<b>焼きそば</b> [中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、油、ソース、塩、こしょう、青のり] <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> [じゃが芋、人参、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、わかめ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>果物</b> <b>塩昆布おにぎり 牛乳</b> [米、塩昆布]	<b>ご飯</b> <b>炒り豆腐</b> [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、みりん、塩] <b>小松菜のナムル</b> [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] <b>えのきのすまし汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>カルピスゼリー</b> [カルピス、砂糖、寒天、みかん缶、白桃缶]	<b>エビピラフ</b> [米、エビ、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、鶏がらだし] <b>野菜スープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>			
	<b>5日(月)</b> <b>二色丼</b> [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、みりん、醤油、酒] <b>切干大根の含め煮</b> [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] <b>わかめの味噌汁</b> [わかめ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>野菜チップス 牛乳</b> [れんこん、油、ごぼう、醤油、砂糖、片栗粉]	<b>6日(火)</b> <b>秋の遠足</b> 	<b>7日(水) 運動教室 (たいよう)</b> <b>ご飯</b> <b>サバの梅煮</b> [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>マカロニサラダ</b> [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ] <b>豆腐のすまし汁</b> [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] <b>手作りプリン</b> [卵、牛乳、砂糖]	<b>8日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] <b>きゅうりの酢の物</b> [きゅうり、人参、みかん缶、酢、砂糖、醤油] <b>もやしの味噌汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>マカロニの安倍川黒蜜かけ</b> [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖] 牛乳	<b>9日(金) たいよう組遠足</b> <b>ご飯</b> <b>筑前煮</b> [鶏肉、里芋、干し椎茸、人参、こんにゃく、ごぼう、いんげん、れんこん、油、酒、砂糖、みりん、醤油] <b>もやしのナムル</b> [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>ミニサニパン 牛乳</b> [小麦粉、卵、油、牛乳、塩、玉ねぎ、ベーキングパウダー、チーズ、粉チーズ、トマト、ウインナー、パセリ]	<b>10日(土)</b> <b>チキンライス</b> [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、こしょう、塩、コンソメ、ケチャップ] <b>玉ねぎのスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、わかめ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>12日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>アジフライ</b> [アジ、塩、こしょう、油、にんにく、天ぷら粉、パン粉、ソース、ケチャップ] <b>もやしの和え物</b> [もやし、きゅうり、人参、醤油] <b>厚揚げの味噌汁</b> [厚揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] <b>スイーツポテト 牛乳</b> [さつま芋、生クリーム、卵、バター、砂糖]	<b>13日(火)</b> <b>里芋ご飯</b> [米、里芋、油揚げ、鶏肉、人参、しらす干し、酒、塩、醤油、昆布、ごま] <b>甘酢和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>麩のすまし汁</b> [麩、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>牛乳もちココアかけ</b> [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	<b>14日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>小松菜のツナ和え</b> [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] <b>わかめのスープ</b> [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>手作りメロンパン 牛乳</b> [ロールパン、ミックス粉、バター、レモン汁、グラニュー糖、卵]	<b>15日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐の松風焼き</b> [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、味噌、砂糖、ごま、青のり] <b>ゆかり和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] <b>もやしのすまし汁</b> [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>グレーゼリー 牛乳</b> [グレープジュース、砂糖、寒天]	<b>16日(金) サッカー教室 (たいよう)</b> <b>げんちゃんうどん</b> [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] <b>焼きししゃも</b> [ししゃも] <b>即席和え</b> [キャベツ、人参、きゅうり、醤油] <b>果物</b> <b>わかめおにぎり</b> [米、わかめ、ゆかりかけ、ごま] 牛乳	<b>17日(土)</b> <b>カルシウムご飯</b> [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] <b>さつま芋の味噌汁</b> [さつま芋、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>19日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐ステーキ</b> [豆腐、牛肉、人参、なめこ、ほうれん草、片栗粉、醤油、酒、砂糖] <b>南瓜の煮物</b> [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>コンソメスープ</b> [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] <b>コーン蒸しパン 牛乳</b> [コーン、牛乳、チーズ、蒸しパンミックス粉]	<b>20日(火)</b> <b>ご飯</b> <b>豚大根</b> [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] <b>夏みかんサラダ</b> [夏みかん缶、きゅうり、キャベツ、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] <b>なめこのすまし汁</b> [なめこ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>チーズピザ 牛乳</b> [ピザ生地、チーズ]	<b>21日(水)</b> <b>ご飯</b> <b>●魚のあけぼの焼き</b> [バトウ、塩、こしょう、酒、人参、マヨネーズ] <b>ひじき煮</b> [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、酒、油] <b>キャベツの味噌汁</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>シユガートースト 牛乳</b> [食パン、マーガリン、砂糖]	<b>22日(木) 歯科検診</b> <b>ご飯</b> <b>かきあげ</b> [エビ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、ねぎ、塩、天ぷら粉、油] <b>春雨の酢の物</b> [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] <b>えのきのスープ</b> [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>水ようかん 牛乳</b> [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	<b>23日(金) 文字の教室 (たいよう)</b> <b>塩ラーメン</b> [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、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらだし] <b>あさりのしぐれ煮</b> [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] <b>切干大根サラダ</b> [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 果物 <b>さつま芋ご飯おにぎり</b> [米、さつま芋、黒ごま、塩] 牛乳	<b>24日(土)</b> <b>六子ご飯</b> [米、六子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] <b>キャベツスープ</b> [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>
	<b>26日(月)</b> <b>ご飯</b> <b>厚揚げとじゃが芋の煮物</b> [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] <b>三色和え</b> [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] <b>えのきの味噌汁</b> [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] <b>白桃牛乳寒</b> [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	<b>27日(火) 誕生会</b> <b>中華丼</b> [米、豚肉、白菜、エビ、イカ、干し椎茸、玉ねぎ、人参、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、醤油] <b>もやしのごま酢和え</b> [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] <b>オニオンスープ</b> [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、コンソメ] <b>モンブラン 牛乳</b> [小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、おろしさつま芋、栗]	<b>28日(水)</b> <b>ミートスパゲティ</b> [スパゲティ、合びき肉、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、粉チーズ、油、醤油、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] <b>さつま芋と昆布の煮物</b> [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] <b>しめじのすまし汁</b> [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] <b>果物</b> <b>鮭おにぎり 牛乳</b> [米、鮭フレーク]	<b>29日(木)</b> <b>ご飯</b> <b>豆腐の五目あんかけ</b> [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、油] <b>大根サラダ</b> [大根、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、醤油、マヨネーズ] <b>ニラスープ</b> [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] <b>お好み焼き 牛乳</b> [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	<b>30日(金) 音楽指導</b> <b>ご飯</b> <b>鶏ささみの天ぷら</b> [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、油] <b>金平ごぼう</b> [ごぼう、人参、ピーマン、ごま、油、砂糖、醤油、酒] <b>玉ねぎのすまし汁</b> [玉ねぎ、えのき、人参、いりこ、醤油、塩] <b>南瓜のチーズケーキ 牛乳</b> [南瓜、クリームチーズ、生クリーム、卵、砂糖、コンスターチ、ハロウィントッピング]	<b>31日(土)</b> <b>スタミナ納豆丼</b> [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、にんにく] <b>きのこのスープ</b> [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] <b>菓子・バナナ牛乳</b>

★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

●は新メニューです