



10月の献立表



平成30年10月発行

あさひ子ども園

1日(月) 中木秀成先生造形活動 習字教室	2日(火)	3日(水) 音楽指導	4日(木) 水泳教室 (たいよう)	5日(金)	6日(土)
ミートスパゲティ [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、ソース、ケチャップ、塩、トマト缶、コンソメ] 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] 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 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	ご飯 豆腐のステーキ [豆腐、小麦粉、油、牛肉、人参、なめこ、ほうれん草、片栗粉、醤油、砂糖] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩]	ご飯 鶏ささ身の天ぷら [鶏ささみ、梅干し、大葉、生姜、酒、塩、天ぷら粉、小松菜のツツ和え] 小松菜のツツ和え [小松菜、もやし、人参、シーチキン、砂糖、酢、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、長手、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	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] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参、醤油、刻みのみり] なめこのすまし汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くす粉]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 秋の遠足 汽車遠足 </div> 	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] 野菜スープ [人参、玉ねぎ、キャベツ、コンソメ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
8日(月) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体育の日 </div> 	9日(火) 運動教室 (たいよう) ご飯 サバの味噌煮 [魚、生姜、酒、味噌、砂糖、みりん] 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] ちょうろけん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] 大学芋 牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	10日(水) 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] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、人参、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] 焼きししゃも [ししゃも] 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]	11日(木) 歯科検診 7ヶ歳達市 ご飯 タンドリーチキン [鶏肉、にんにく、玉ねぎ、塩、醤油、ヨーグルト、酒、カレー粉] ひじき煮 [ひじき、人参、さつま揚げ、砂糖、醤油、油、酒] 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] あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	12日(金) サッカー大会 (たいよう) ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、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] 人参の蒸しケーキ 牛乳 [ミックス粉、牛乳、卵、油、人参、チーズ、レーズン]	13日(土) 鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、塩、グリーンピース、マーガリン、鶏がらだし] 大根のすまし汁 [大根、人参、ねぎ、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
15日(月) ご飯 豆腐のおやき [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、シーチキン、ねぎ、パン粉、卵、塩、こしょう、油、ケチャップ] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、醤油、砂糖、ごま油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、しめじ、人参、いりこ、醤油、塩] じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、醤油、のり]	16日(火) 赤魚教室 二色丼 [米、鶏ひき肉、ほうれん草、生姜、砂糖、塩、油、醤油、酒] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、かつお節、醤油] 大根の味噌汁 [大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] フルーツヨーグルト [バナナ、黄桃缶、白桃缶、ヨーグルト]	17日(水) ご飯 アジのコーンマヨ焼き [アジ、コーン、チーズ、塩、酒、マヨネーズ、パセリ] 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] しめじのすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 人参団子 牛乳 [人参、白玉粉、きな粉、塩、砂糖]	18日(木) 水泳教室 (たいよう) あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらスープ、ごま油、片栗粉] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] わかめスープ [わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 さつま芋ご飯おにぎり 牛乳 [米、さつま芋、黒ごま、塩]	19日(金) 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] 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] 果物 ミニサーバンの牛乳 [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、ウィンナー、パセリ]	20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
22日(月) 誕生会 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、醤油、ごま] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] モンブラン 牛乳 [小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、おろしさつま芋、栗]	23日(火) 塩ラーメン [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、塩、こしょう、薄口醤油、鶏がらだし] あさりのしくれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] おかがおにぎり 牛乳 [米、かつお節、ごま、醤油]	24日(水) 大鍋クッキング 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、油揚げ、干し椎茸、ごぼう、昆布、酒、薄口醤油] 豚汁 [豚肉、人参、白菜、ごぼう、さつま芋、油揚げ、大根、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌、油] 果物 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	25日(木) 水泳教室 (たいよう) ご飯 鮭の幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、生椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、わかめ、人参、いりこ、醤油、塩] 黒ごまかりんどう 牛乳 [小麦粉、卵、黒ごま、油、ごま油、黒砂糖]	26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] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油] 春雨スープ [春雨、玉ねぎ、人参、ニラ、醤油、塩、鶏がらだし] フルーツだっぴりゼリー [みかん缶、キウイ、パイン缶、寒天、砂糖] 牛乳	27日(土) 中華丼 [米、イカ、豚肉、白菜、エビ、人参、干し椎茸、玉ねぎ、竹の子、にんにく、生姜、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、わかめ、コンソメ、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
29日(月) ご飯 クリームシチュー [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、マーガリン、油、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ] ほうれん草の小魚和え [ほうれん草、人参、しらす干し、醤油] 切干大根の含め煮 [切干大根、さつま揚げ、干し椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、油] りんごゼリー [りんごシロップ漬け、砂糖、りんごジュース、寒天]	30日(火) 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] ゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 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]	31日(水) ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、春雨、豚肉、人参、ニラ、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、醤油、酒、みりん] 夏みかんサラダ [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] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] かりかりトースト [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] 牛乳	<div style="text-align: center;">  実りの秋を楽しもう </div> <p>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。</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