



10月の献立表



令和元年10月発行
上府保育園

<p>10月2日は『豆腐の日』</p> <p>「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、1993年に日本豆腐協会がもと豆腐を食べてもらいたいと願いを込めて制定しました。毎月12日も『豆腐の日』としています。ご家庭でもぜひ、豆腐を意識して食べる日にしてみてください。</p> <p>いただきます ごちそうさま 引用</p>	<p>1日(火)</p> <p>けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、かまぼこ、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、昆布、砂糖、醤油] ごまマヨサラダ [キャベツ、スキムミルク、人参、きゅうり、ごまマヨネーズ] 果物 塩っぺおにぎり [米、塩っぺ] </p>	<p>2日(水)</p> <p>ご飯 魚のカレーニエル [アジ、小麦粉、カレー粉、オリーブ油、塩] ブロックリーのごま和え [ブロックリー、人参、ごま醤油] 油揚げのすまし汁 [油揚げ、大根、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、醤油、塩] 果物 豆腐入りみたらし団子 [豆腐、白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳</p>	<p>3日(木)</p> <p>麦入りわかめご飯 [押し麦、米、わかめ、ゆかり] 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ひじき、塩、ケチャップ、ブロックリー] 切干サラダ [切干大根、きゅうり、人参、もやし、醤油、酢、砂糖] 中華スープ [玉葱、小松菜、人参、醤油、水煮あさり、鶏がらだし、塩] 果物 梨パイ [パイ生地、梨、砂糖] 牛乳</p>	<p>4日(金)</p> <p>遠足 </p> <p>パン 牛乳</p>	<p>5日(土)</p> <p>しめじご飯 [米、しめじ、鶏肉、人参、さつま揚げ、薄口醤油、ごぼう] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌] 果物 菓子 </p>
	<p>7日(月)</p> <p>和風焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、にんにく、さつま揚げ、醤油、こしょう、塩、かつお節、刻みのり] ひじきの和風サラダ [ひじき、きゅうり、人参、もやし、ごま、マヨネーズ、醤油] 果物 ポテトスープ [じゃが芋、ウィンナー、玉葱、人参、しめじ、塩、醤油、鶏がらだし] 果物 おやつ 雑おにぎり [米、鮭フレーク] チーズ </p>	<p>8日(火)</p> <p>ご飯 豆腐の五目あんかけ [豆腐、えのき、なめこ、塩、人参、玉葱、グリーンピース、みりん、醤油、片栗粉] もやしのナムル [もやし、ほうれん草、人参、ごま、ごま油、酢、醤油] キャベツスープ [キャベツ、人参、醤油、塩、コーン、マカロニ、パセリ、鶏がらだし] 果物 りんごケーキ [ミックスポウ、グラニュー糖、りんご、レーズン] 牛乳</p>	<p>9日(水)</p> <p>ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、にんにく、生姜、酒、醤油、みりん、砂糖] 小松菜の和え物 [小松菜、もやし、人参、醤油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、玉葱、人参、昆布、えのき、わかめ、味噌] 菓子 牛乳 </p>	<p>10日(木)</p> <p>ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、トマト] ひじきの煮物 [ひじき、水煮大豆、人参、油揚げ、いんげん、砂糖、醤油] 具たくさん汁 [玉葱、人参、里芋、豆腐、えのき、葱、いりこ、味噌] 果物 南瓜プリン [南瓜、牛乳、砂糖、スキムミルク、卵、バター]</p>	<p>11日(金)</p> <p>豚丼 [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、みりん、生姜、醤油] 春雨のスープ [春雨、人参、しめじ、葱、白菜、鶏がらだし、醤油、塩] 果物 フライドポテト [じゃが芋、油、塩] 牛乳</p>
<p>14日(月)</p> <p>体育の日 </p> <p>おやつ</p>	<p>15日(火)</p> <p>ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、油、玉葱、しらたき、いんげん、酒、砂糖、醤油] マロニーの酢の物 [マロニー、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] ほうれん草のすまし汁 [ほうれん草、おつゆら、塩、えのき、玉葱、いりこ、醤油] さつま芋とりんごの重ね煮 [さつま芋、りんご、バター、レーズン、砂糖] 牛乳</p>	<p>16日(水)</p> <p>ご飯 魚の塩焼き 小松菜の和え物 [小松菜、人参、水煮あさり、醤油] ●秋野菜の豚汁 [豚肉、ごぼう、人参、白葱、舞茸、油揚げ、かつお節、油、チンゲン菜、豆腐、昆布、味噌] ピザ [ピザ生地、玉葱、ピーマン、ウィンナー、ケチャップ、チーズ] 牛乳</p>	<p>17日(木)</p> <p>味噌ラーメン [中華麺、豚肉、にんにく、油、酒、玉葱、人参、葱、キャベツ、もやし、いりこ、コンソメ、塩、こしょう、味噌] 焼きししゃも [ししゃも] ブロックリーのコーンとえ [ブロックリー、人参、醤油、コーン、もやし] 果物 ●中華風炊き込みおにぎり [米、しめじ、舞茸、醤油、酒、干し椎茸、ごま油、砂糖、ソース] チーズ</p>	<p>18日(金)</p> <p>ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、豚肉、人参、にら、玉葱、春雨、干し椎茸、酒、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん] 中華風サラダ [キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、酢、砂糖、醤油、ごま油] きのこスープ [えのき、しめじ、玉葱、葱、鶏がらだし、塩、醤油] 果物 人参まんじゅう [人参、B.P、小麦粉、砂糖、あんこ] 牛乳</p>	<p>19日(土)</p> <p>ポークハヤシライス [米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、油] ココロスープ [じゃが芋、人参、玉葱、塩、コーン、コンソメ] 果物 菓子 </p>
<p>21日(月)</p> <p>和風スパゲティ [スパゲティ、ベーコン、塩、玉葱、人参、しめじ、バター、ピーマン、干し椎茸、醤油、こしょう、かつお節、海苔、にんにく、水煮あさり] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、みかん、レーズン、酢、塩] ●白菜のサムゲタン風 [白菜、大根、鶏ささみ、油、にら、豆乳、鶏がらだし、塩、こしょう] 果物 ごま塩おにぎり [米、黒ごま、塩] チーズ </p>	<p>22日(火)</p> <p>天皇陛下即位 正殿の儀 </p> <p>おやつ</p>	<p>23日(水)</p> <p>ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、いんげん、味噌、醤油、砂糖] キャベツのごま和え [キャベツ、小松菜、人参、ごま、醤油] ふのすまし汁 [おつゆら、わかめ、えのき、塩、豆腐、玉葱、昆布、醤油] ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ、白桃、スキムミルク、みかん、黄桃] クラッカー</p>	<p>24日(木)</p> <p>ご飯 サーモンフライ [鮭、塩、こしょう、パン粉、天ぷら粉、油] 小松菜の磯和え [小松菜、人参、海苔、醤油] 白菜の味噌汁 [白菜、玉葱、さつま芋、葱、油揚げ、昆布、味噌] ごまトースト [食パン、マーガリン、ごま、グラニュー糖] 牛乳</p>	<p>25日(金) 誕生会</p> <p>●そぼろご飯 [米、豚ミンチ、ごぼう、酒、絹さや、砂糖、醤油、生姜、油] ほうれん草の白和え [ほうれん草、コーン、人参、豆腐、ごま、味噌、砂糖] えのきの味噌汁 [えのき、玉葱、じゃが芋、わかめ、人参、いりこ、味噌] 果物 モンブラン [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、さつま芋、牛乳、栗、生クリーム] 牛乳</p>	<p>26日(土)</p> <p>秋の香ご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす干し、グリーンピース、薄口醤油] 白菜のすまし汁 [白菜、えのき、玉葱、葱、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 菓子 </p>
<p>28日(月)</p> <p>ご飯 魚の香味焼き [バトウ、パン粉、にんにく、チーズ、こしょう、オリーブ油、パセリ、塩] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、しめじ、味噌、いりこ、ほうれん草] お好み焼き [豚肉、イカ、卵、小麦粉、B.P、キャベツ、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ、山芋、ソース] 牛乳</p>	<p>29日(火)</p> <p>ご飯 豆腐入り松風焼き [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、酒、パン粉、砂糖、味噌、ごま、青のり] 白菜のゆかり和え [白菜、きゅうり、人参、醤油、ゆかり粉] 大根のすまし汁 [大根、人参、油揚げ、椎茸、わかめ、昆布、醤油] お好み焼き [豚肉、イカ、卵、小麦粉、B.P、キャベツ、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ、山芋、ソース] 牛乳</p>	<p>30日(水)</p> <p>オータムカレー [米、押し麦、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋、しめじ、醤油、にんにく、油、カレールウ] グリーンサラダ [キャベツ、白菜、もやし、みかん、ごま、酢、砂糖、醤油、ごま油] 果物 和風豆乳ゼリー [牛乳、豆乳、砂糖、黒砂糖、寒天、きな粉] ウエハース</p>	<p>31日(木)</p> <p>ロールパン 鶏肉のから揚げ [鶏肉、醤油、生姜、みりん、にんにく、片栗粉、油、ブロックリー] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり、塩、人参、チーズ、オリーブ油] 豆乳スープ [豆乳、玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、鶏がらだし、塩] 果物 ●ハロウィンズコーン [小麦粉、バター、砂糖、卵、牛乳、B.P、ミルクココア、南瓜]</p>	<p>収穫の秋 </p> <p>秋は実りの季節です。暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してきました。いも類、きのこ、果物、魚など秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わい、毎日元気いっぱいにごしましよ。</p> <p></p>	

●は新メニューです。 ★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。