



10月献立表



平成29年10月発行
こくふ子ども園

	2日(月) 水泳教室	3日(火) お月見会	4日(水)	5日(木) 音楽指導	6日(金)	7日(土) こくふ学園まつり
	栗ごはん (米、栗、塩、醤油) 豚肉じゃが (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、干し椎茸、いんげん、油、砂糖、酒、醤油) キャベツの昆布和え (キャベツ、人参、塩こぼ) もやしのみそ汁 (もやし、人参、わかめ、玉葱、いりこ、塩、醤油) マドレーヌ (ミックス粉、牛乳、卵、砂糖、バター) 牛乳	ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油) こんにゃくの白和え (しらたき、人参、豆腐、ほうれん草、ごま、醤油、砂糖) 里芋のみそ汁 (里芋、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ) 果物 みだらし団子 (白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉) 牛乳	ごはん 揚げだし豆腐 (豆腐、片栗粉、葱、かつお節、醤油、みりん、油) もやしの酢の物 (もやし、人参、いんげん、ごま、酢、砂糖、醤油) チンゲン菜のみそ汁 (チンゲン菜、みそ、いりこ、玉葱、人参) ピザ (ピザ生地、ケチャップ、玉葱、ピーマン、チーズ、トマト) 牛乳	ごはん れんこんハンバーグ (ひじき、れんこん、玉葱、鶏ミンチ、卵、塩) 果菜サラダ (きゅうり、みかん缶、白菜、レーズン、油、塩、酢、こしょう、砂糖) オニオンスープ (玉葱、人参、コンソメ、塩、醤油、しめじ、パセリ) チーズポテト (じゃが芋、粉チーズ、塩、あおのり、油) 牛乳	ごはん 炒り鶏 (鶏肉、人参、ごぼう、筍、干し椎茸、さつま揚げ、きぬさや、こんにゃく、油、砂糖、醤油) ひじきの和風サラダ (ひじき、きゅうり、人参、ツナ缶、ごま、マヨネーズ、醤油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、いりこ、塩、醤油、えのき、卵) 果物 ヨーグルトムース (ヨーグルト、寒天、グラニュー糖、レモン汁、牛乳、いちごジャム) 牛乳	ハヤシライス (米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース、トマト、ハヤシルウ) 人参スープ (人参、わかめ、もやし、コンソメ、塩、醤油) 果物 菓子 牛乳
	9日(月)	10日(火) Kidsサッカー指導	11日(水)	12日(木) 遊びまじりの会	13日(金) 園児友好サッカー大会	14日(土)
	体育の日 	ロールパン ちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、あさり水煮、玉葱、白菜、もやし、かまぼこ、葱、いりこ、こしょう、醤油、鶏がらだし) 三色和え (キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油) 果物 わかめおにぎり (米、わかめ) チーズ	ごはん 魚のコンマヨネーズ焼き (魚、マヨネーズ、チーズ、パセリ、コーン缶、酒、塩) もやしのじゃこ入りお浸し (もやし、人参、しらす、醤油、ごま油) ほうれん草のみそ汁 (玉葱、ほうれん草、人参、葱、みそ、いりこ) かぼちゃ蒸しパン (ミックス粉、卵、牛乳、南瓜、砂糖) 牛乳	ごはん 豆腐のカレーあんかけ (豆腐、玉葱、豚挽肉、人参、えのき、ピーマン、カレー粉、砂糖、醤油、片栗粉) きゅうりの酢の物 (きゅうり、人参、酢、塩、砂糖、わかめ) 春雨スープ (春雨、人参、塩、醤油、もやし、ニラ、鶏がらだし) 果物 ごまトースト (食パン、マーガリン、グラニュー糖、ごま) 牛乳	ごはん 春巻き (春雨、干し椎茸、人参、塩、醤油、油、ニラ、筍、ごま油、片栗粉、豚挽肉、鶏がらだし、春巻きの皮) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、ツナ缶、ごま、マヨネーズ、人参、コーン缶) 芋の子汁 (里芋、なめこ、葱、いりこ、みそ、玉葱、人参) プリン (卵、牛乳、グラニュー糖)	スタミナ納豆丼 (米、豚挽肉、納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、砂糖、酒、醤油) じゃが芋とわかめのみそ汁 (じゃが芋、玉葱、わかめ、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	16日(月) 水泳教室	17日(火) 神楽教室	18日(水)	19日(木) 総合避難訓練	20日(金) サッカー大会予備日	21日(土)
	ごはん 筑前煮 (鶏肉、人参、こんにゃく、醤油、油、砂糖、玉葱、里芋、筍) 納豆和え (ほうれん草、キャベツ、人参、かつお節、納豆、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、玉葱、いりこ、みそ、人参、葱、豆腐) おやついりこ バナナ 牛乳	ごはん 魚の照り焼き (魚、醤油、みりん、砂糖、酒) 五目豆 (オール豆、人参、昆布、しらたき、ごぼう、醤油、砂糖) 玉葱のみそ汁 (玉葱、いりこ、みそ、人参、わかめ) いももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳	遠足 	焼きうどん (うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、えび、ピーマン、油、醤油) 切干大根のサラダ (切干大根、人参、ごま、きゅうり、ごま油、醤油、砂糖) わかめスープ (玉葱、醤油、人参、鶏がらだし、わかめ、塩) 果物 味噌おにぎり (米、みそ、砂糖、みりん) チーズ	ごはん 麻婆豆腐 (豆腐、豚挽肉、人参、玉葱、筍、干し椎茸、葱、みそ、ごま油、片栗粉、醤油、生姜、にんにく、砂糖) パンサンスー (春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、ごま油、酢、醤油、ごま) ニラ卵スープ (ニラ、玉葱、コーン缶、わかめ、卵、鶏がらだし、塩、醤油) ぶどうゼリー (ぶどうジュース、寒天、砂糖)	炊き込みご飯 (米、人参、しめじ、油揚げ、鶏肉、ごぼう、醤油) キャベツのみそ汁 (キャベツ、わかめ、いりこ、みそ、玉葱) 果物 菓子 牛乳
	23日(月) 水泳教室	24日(火) 野外体験	25日(水) 誕生会	26日(木) 東中家庭科実習	27日(金) 東中家庭科実習	28日(土)
	ごはん 鮭とブロッコリーのクリーム煮 (魚、塩、こしょう、生姜、ブロッコリー、マッシュルーム、コンソメ、牛乳、片栗粉、玉葱) カラフルサラダ (キャベツ、人参、きゅうり、カニカマ、コーン缶、マヨネーズ) コンソメスープ (人参、玉葱、コンソメ、醤油、塩、しめじ) ヨーグルト和え (もも缶、みかん缶、パン缶、バナナ、ヨーグルト、砂糖)	ごはん ポークチャップ (豚肉、にんにく、生姜、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、中濃ソース) ほうれん草のコーン和え (ほうれん草、コーン缶、ごま、醤油) しめじのみそ汁 (しめじ、玉葱、人参、いりこ、みそ、卵) あんこパイ (パイ生地、あんこ、卵) 牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ (鶏肉、玉葱、高野豆腐、いりこ、醤油、酒、砂糖、塩、卵、干し椎茸) 春雨の酢の物 (春雨、きゅうり、もやし、ハム、みかん缶、酢、砂糖、醤油) 玉葱のみそ汁 (えのき、玉葱、人参、葱、いりこ、塩、醤油) モンブラン (菓、卵、バター、牛乳、生クリーム、さつま芋、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き (魚、みそ、砂糖、みりん、マヨネーズ) キャベツのごま酢和え (キャベツ、きゅうり、砂糖、酢、醤油、わかめ、ごま) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、葱、いりこ、みそ、人参、玉葱) 果物 牛乳もち (牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖)	マカロニグラタン (鶏肉、マカロニ、玉葱、コーン缶、ブロッコリー、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) コールスローサラダ (キャベツ、人参、油、マヨネーズ、きゅうり、酢、塩、こしょう) もやしのスープ (もやし、人参、わかめ、いりこ、塩、醤油、玉葱) 果物 大芋芋 (さつま芋、砂糖、みりん、醤油、酢、黒ごま、油) 牛乳	ひじきご飯 (米、ひじき、鶏肉、人参、油揚げ、醤油) 玉葱と豆腐のみそ汁 (玉葱、人参、豆腐、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
	30日(月) 養護学校交流会	31日(火) 神楽教室	秋の食材で骨を強くしよう 骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。			
	中華丼 (米、干し椎茸、豚肉、白菜、筍、玉葱、人参、片栗粉、ごま油、コンソメ、油、ピーマン、イカ、こしょう、醤油) 中華スープ (人参、葱、コンソメ、塩、醤油、玉葱、椎茸、鶏がらだし) りんごケーキ (りんご、卵、小麦粉、バター、レーズン、ベーキングパウダー、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ (鶏肉、醤油、生姜、酒、片栗粉、油、にんにく) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、塩、マヨネーズ、コーン缶、ハム、こしょう) ふのみそ汁 (ふ、醤油、塩、玉葱、葱、いりこ、えのき) ジャムサンド (食パン、いちごジャム、マーガリン) 牛乳	ビタミンD <ul style="list-style-type: none"> きくらげ しめじ しいたけ さんま タチウオ 鮭 さば 	ビタミンK <ul style="list-style-type: none"> チンゲン菜 パセリ ブロッコリー にんじん なす 柿 		
	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。					