



# 10月献立表



平成30年10月発行  
こくふ子ども園

	1日(月) 水泳教室	2日(火) 運動教室	3日(水) 音楽指導	4日(木) 神楽教室	5日(金)	6日(土) こくふ学園秋祭り	
	ごはん 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、醤油、酒) きゅうりの酢の物 (きゅうり、人参、わかめ、醤油、酢、砂糖) ニラスープ (ニラ、えのき、コーン、塩、醤油、鶏がらだし)	ごはん 豆腐のおやき (豆腐、ツナ、葱、パン粉、卵、スキムミルク、油、こしょう、ケチャップ) 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) 玉葱のすまし汁 (玉葱、人参、わかめ、いりこ、醤油、塩) 果物	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き (魚、コーン、マヨネーズ、チーズ、パセリ、酒、塩) カラフルサラダ (キャベツ、人参、酢、きゅうり、カニカマ、砂糖) なめこのみそ汁 (なめこ、大根、玉葱、葱、いりこ、みそ)	ごはん いりどり (鶏肉、人参、筍、ごぼう、干し椎茸、れんこん、油、砂糖、醤油) 甘酢和え (キャベツ、人参、きゅうり、かまぼこ、しらす、わかめ、ごま、酢、砂糖) ふのすまし汁 (ふ、玉葱、しめじ、葱、卵、いりこ、塩、醤油)	たらこスパゲティ (スパゲティ、バター、にんにく、たらこ、玉葱、油、塩、こしょう、醤油、刻みのみり) 卵スープ (卵、人参、玉葱、カニカマ、葱、鶏がらだし、醤油)	エビピラフ (米、エビ、ベーコン、人参、玉葱、コーン、パセリ、マーガリン、コンソメ、塩、こしょう) コンソメスープ (じゃが芋、玉葱、人参、大根、パセリ、コンソメ) 果物 菓子 	
おやつ	マカロニ安宿川 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) 牛乳	牛乳 寒天、片栗粉、砂糖、みかん	塩キャラメルアーモンドラスク (食パン、アーモンド、砂糖、バター、生クリーム) 牛乳	ごま団子 (白玉粉、あんこ、ごま、油) 牛乳	果物 鮭おにぎり (米、鮭、ごま、しらす) チーズ	牛乳	
	8日(月)	9日(火) 東中家庭科実習	10日(水) 東中家庭科実習	11日(木)	12日(金) サッカー大会	13日(土)	
	体育の日 	カレーライス (米、人参、じゃが芋、グリーンピース、油、牛肉、カレールウ、にんにく、醤油、玉葱) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、人参、かつお節、醤油) 果物	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 (豆腐、人参、チンゲン菜、エビ、玉葱、にんにく、生姜、砂糖、ケチャップ、醤油、片栗粉) 春雨の酢の物 (春雨、きゅうり、もやし、ハム、みかん、酢、砂糖、醤油) 大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱、葱、卵、いりこ、みそ) ヨーグルト	ごはん 魚の照り焼き (魚、酒、醤油、みりん、砂糖) こんにゃくの白和え (ほうれん草、しらたき、人参、豆腐、ごま、みそ、砂糖) きのこのすまし汁 (えのき、しめじ、人参、葱、卵、いりこ、塩、醤油) 果物 スイートポテト (さつま芋、バター、生クリーム、砂糖、卵) 牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ (鶏肉、酒、塩、醤油、にんにく、油、片栗粉) ごぼうサラダ (ごぼう、きゅうり、ツナ、人参、コーン、マヨネーズ、ごま) 芋の子汁 (里芋、しめじ、なめこ、椎茸、葱、いりこ、みそ) ぶどうゼリー (ぶどうジュース、寒天、砂糖)	あなご飯 (米、あなご、人参、ごぼう、のり、酒、醤油、みりん、砂糖) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、豆腐、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 	
おやつ		ジャムサンド (食パン、マーガリン、イチゴジャム) 牛乳	ウエハース	フルーツ	ぶどうゼリー	牛乳	
	15日(月) 水泳教室	16日(火)	17日(水)	18日(木) 遊びまじりの会	19日(金) サッカー大会予備日	20日(土)	
	ごはん グリルチキン (鶏肉、塩、こしょう) キャベツのごま酢和え (キャベツ、きゅうり、しらす、わかめ、ごま、砂糖、酢、醤油) 人参スープ (もやし、人参、わかめ、玉葱、いりこ、塩、醤油)	ごはん 魚の竜田揚げ (魚、酒、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油) ポテトサラダ (じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨネーズ、塩) 小松菜のみそ汁 (小松菜、玉葱、人参、卵、豆腐、いりこ、みそ) クッキー (小麦粉、バター、砂糖、卵) 牛乳	ロールパン ちゃんぽん (中華麺、豚肉、人参、水煮あさり、玉葱、白菜、もやし、かまぼこ、葱、いりこ、鶏がらだし、醤油、こしょう) 梅おかか和え (キャベツ、人参、かつお節、梅干し、醤油) 果物 おやき (米、しらす、桜エビ、あおのり、チーズ、醤油、みりん、片栗粉)	ごはん くるくるハンバーグ (合挽肉、玉葱、コーン、卵、パン粉、塩、こしょう、牛乳、パイ生地、トマト缶、中濃ソース、ケチャップ、バター、砂糖) 菜葉サラダ (きゅうり、みかん、レーズン、白菜、油、塩、こしょう、酢、砂糖) コーンスープ (コーン、クリームコーン、玉葱、卵、パセリ、コンソメ、塩) みだし団子 (白玉粉、砂糖、醤油、片栗粉) 牛乳	三色丼 (米、鶏挽肉、人参、ほうれん草、醤油、生姜、砂糖、油) 中華きゅうり (きゅうり、醤油、ごま、ごま油、砂糖、酢) 油揚げのみそ汁 (豆腐、油揚げ、わかめ、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 	チーズ蒸しパン (小麦粉、砂糖、チーズ、ベーキングパウダー、牛乳) 牛乳	ひじきご飯 (米、ひじき、人参、油揚げ、鶏肉、醤油) キャベツのみそ汁 (キャベツ、玉葱、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 
おやつ	おやついりこ バナナ 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	22日(月) 水泳教室	23日(火) 養護学校交流会・健康診断	24日(水) 神楽教室・健康診断	25日(木) 誕生会	26日(金)	27日(土)	
	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 (高野豆腐、片栗粉、油、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、ピーマン、干し椎茸、砂糖、醤油) ほうれん草の磯和え (ほうれん草、人参、醤油、のり) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、わかめ、豆腐、卵、いりこ、みそ) 牛乳もち (牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩)	ごはん 焼きうどん (うどん、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、エビ、ピーマン、油、醤油) 大豆サラダ (水煮大豆、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、マヨネーズ) けんちん汁 (大根、人参、鶏肉、ごぼう、里芋、油揚げ、醤油、みりん、酒、塩、油、いりこ) 果物 あんこパイ (パイ生地、あんこ、卵) 牛乳	ごはん 魚のみそ煮 (魚、酒、生姜、みそ、砂糖、みりん、醤油、片栗粉) 干草和え (ほうれん草、人参、油揚げ、砂糖、醤油、かつお節) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、葱、人参、玉葱、いりこ、みそ) 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 ポークビーンズ (豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、水煮大豆、トマト缶、グリーンピース、油、ケチャップ、砂糖、塩、醤油) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、人参、ごま、醤油) コロコロスープ (人参、玉葱、じゃが芋、パセリ、卵、コンソメ、醤油、塩) モンブラン (小麦粉、卵、グラニュー糖、牛乳、バター、生クリーム、栗の甘露煮、さつま芋) 牛乳	ごはん 豆腐のあんかけ (豆腐、玉葱、豚挽肉、人参、えのき、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉) キャベツのゆかり和え (キャベツ、人参、ゆかりゆかりかけ) 春雨スープ (春雨、人参、わかめ、玉葱、鶏がらだし、醤油、塩、こしょう) フルーチェ	チキンライス (米、鶏肉、人参、グリーンピース、コーン、玉葱、マーガリン、こしょう、塩、コンソメ、ケチャップ) もやしのすまし汁 (もやし、人参、わかめ、玉葱、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子 	
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	29日(月)	30日(火) 音楽指導	31日(水)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>目によいものを食べましょう</p> <p>10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べものには、かぼちゃやにんじん、うなぎ、レバーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。</p> </div>			
	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、こんにゃく、生姜、みそ、砂糖、醤油、みりん) 即席揚げ (キャベツ、きゅうり、人参、醤油、塩) わかめスープ (玉葱、人参、わかめ、鶏がらだし、醤油、塩) ぶかし芋 (さつま芋) 牛乳	ごはん ささみの梅肉揚げ (鶏肉、梅干し、大葉、天ぷら粉、パン粉、塩、油) キャベツの昆布和え (キャベツ、人参、醤油、きゅうり、しおっぺ、塩) オニオンスープ (玉葱、人参、しめじ、パセリ、コンソメ、塩、醤油) りんごケーキ (りんご、小麦粉、バター、卵、レーズン、ベーキングパウダー、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 魚のピザ焼き (魚、酒、玉葱、人参、ピーマン、チーズ、ケチャップ) さつま芋と昆布の煮物 (さつま芋、昆布、砂糖、醤油) 貝だくさんすまし汁 (じゃが芋、人参、大根、しめじ、葱、卵、いりこ、塩、醤油) 焼肉バーガー (ロールパン、牛肉、玉葱、にんにく、油、酒、砂糖、醤油、みりん、ごま油) 牛乳				
おやつ	牛乳	牛乳	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。



