



10月献立表

令和元年10月発行
みなと子ども園

食育活動 ・10/4 さくら組 買い物 クッキング ・ラップおにぎり ふじ組・さくら組 ・乳児組 秋の野菜に触れる。		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		親子うどん [うどん、鶏肉、卵、玉葱、人参、油揚げ、葱、干し椎茸、油、塩、醤油、みりん、いりこ] 白菜のごま和え [白菜、ほうれん草、ごま、醤油] 五目豆 [大豆水煮、ごぼう、人参、こんにゃく、砂糖、いんげん、醤油] オレンジ ゆかりおにぎり [米、ゆかり、しらす干し] おやついりこ	ご飯 ササミのスティック コンソメフライ [ササミ、小麦粉、塩、こしょう、コンソメ、パン粉、油] パンサンダー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油] あさりのスープ [あさり水煮、大根、玉葱、人参、塩、コンソメ、醤油] みかんゼリー [オレンジジュース、寒天、みかん] ウエハース	ご飯 魚の西京焼き [サケ、みそ、砂糖、酒、みりん、醤油、プロッコリー] 納豆和え [納豆、白菜、人参、海苔、ほうれん草、醤油] 心のすまし汁 [豆、玉葱、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油] オレンジ スイートポテト [さつま芋、バター、生クリーム、塩] 牛乳	遠足 	秋の香ご飯 [米、鶏肉、さつま芋、しめじ、人参、しらす干し、グリーンピース、薄口醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉葱、わかめ、いりこ、みそ] バナナ 菓子 牛乳
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、玉葱、人参、ピーマン、筍水煮、ごま油、片栗粉、塩、こしょう、醤油、鶏がらだし] 南瓜のきんめ煮 [南瓜、砂糖、醤油] 中華スープ [卵、ニラ、玉葱、人参、鶏がらだし、塩、醤油] りんご 海苔おにぎり [米、味付き海苔、塩] おやついりこ	栗ご飯 [米、栗、塩、昆布] さんまの塩焼き [サンマ、塩] 大豆と根菜のきんぴら [大豆水煮、ごぼう、人参、りんご、ごま油、砂糖、醤油、みりん] もやし味噌汁 [もやし、人参、えのき、葱、いりこ、みそ] 人参団子 [人参、白玉粉、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	ロールパン 豆腐のみそコーン焼き [豆腐、みそ、パセリ、クリームコーン、マヨネーズ] ごまドレッシングサラダ [きゃべつ、プロッコリー、人参、コーン、ごま、醤油、マヨネーズ] コンソメスープ [白菜、人参、あさり水煮、玉葱、パセリ、塩、コンソメ] カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] ウエハース	オータムカレー [米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋、しめじ、にんにく、油、カレールー、醤油] ★蒸し野菜の豆腐ディップ [南瓜、大根、人参、きゅうり、豆腐、レモン、塩] オレンジ イカのお焼き [イカ、小麦粉、じゃが芋、塩、コーン、大葉、チーズ、こしょう] 牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、にんにく、油、酒、マーマレード、醤油] マカロニのオーロラサラダ [マカロニ、きゃべつ、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ、ケチャップ] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、えのき、きゃべつ、人参、わかめ、いりこ、みそ] オレンジ 焼きプリン [卵、牛乳、砂糖、グラニュー糖]	カルシウムご飯 [米、桜エビ、わかめ、しらす干し、かつお節、ごま、ごま油、酒、醤油] 貝だくさん味噌汁 [玉葱、大根、南瓜、油揚げ、ほうれん草、人参、しめじ、いりこ、みそ] バナナ 菓子 牛乳
おやつ						
	14日(月)	15日(火)	16日(水) 誕生会	17日(木)	18日(金)	19日(土)
	体育の日 	ご飯 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ミンチ、卵、玉葱、パン粉、砂糖、みそ、青のり、ごま] 柿なます [柿、大根、きゅうり、酢、砂糖、塩] そうめん汁 [そうめん、干し椎茸、かまぼこ、葱、いりこ、塩、醤油] 味噌ラスク [食パン、はちみつ、みそ] 牛乳	ミートスパゲティ [スパゲティ、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、油、ケチャップ、塩、コンソメ、酒、トマトジュース、粉チーズ] 白菜とりんごのサラダ [白菜、りんご、きゅうり、しらす干し、酢、油、塩] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、人参、あさり水煮、パセリ、こしょう、塩、コンソメ] モンブラン [小麦粉、卵、栗、グラニュー糖、生クリーム] 牛乳	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、玉葱、人参、油、じゃが芋、しらす、いんげん、酒、砂糖、醤油] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、醤油] 心の味噌汁 [豆、大根、人参、わかめ、いりこ、みそ] オレンジ 水ようかん [あんこ、寒天、砂糖、塩、くす粉] 牛乳	ご飯 魚の梅煮 [サバ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油] 白和え [豆腐、ほうれん草、人参、しらす、コーン、ごま、みそ、砂糖] きのこの味噌汁 [えのき、椎茸、玉葱、葱、いりこ、みそ] 梨パイ [梨、パイ生地、砂糖] 牛乳	菜飯 [米、菜飯ふりかけ] 豚汁 [豚肉、玉葱、人参、こんにゃく、ごぼう、さつま芋、葱、いりこ、みそ] バナナ 菓子 牛乳
おやつ						
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
	ご飯 塩梅妻豆腐 [豆腐、干し椎茸、ニラ、葱、筍水煮、ごま油、にんにく、生姜、塩、醤油、油、豚ミンチ、片栗粉] きゅうりのごま和え [きゅうり、もやし、人参、ごま、醤油] わかめスープ [わかめ、白菜、人参、塩、コーン、しめじ、鶏がらだし] バナナ チーズ蒸しパン [ミックス粉、チーズ、ウィンナー、青のり] ミルクココア	天皇陛下即位 礼正殿の儀 	ご飯 豚肉の野菜巻き [豚肉、人参、いんげん、小麦粉、えのき、砂糖、醤油、みりん、酒] 白菜の煮びたし [白菜、人参、油揚げ、昆布、かつお節、醤油、みりん] 玉葱のすまし汁 [玉葱、わかめ、しめじ、いりこ、塩、醤油] ★杏仁豆腐 [牛乳、杏仁豆腐の素、きな粉、わらび餅粉、砂糖、塩] ウエハース	ご飯 魚の竜田揚げ [サバ、にんにく、生姜、酒、みりん、醤油、片栗粉、油] 切干し大根サラダ [切干し大根、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] 卵入り味噌汁 [卵、玉葱、葱、いりこ、みそ] フルーツザブド [食パン、生クリーム、グラニュー糖、バナナ] 牛乳	★梅風味塩ラーメン [中華麺、きゃべつ、葱、大葉、ささ身、梅干し、コーン、ごま油、塩、こしょう、酒、鶏がらだし、コンソメ] あさりのしぐれ煮 [あさり水煮、生姜、砂糖、醤油] 焼きししゃも [ししゃも] オレンジ 塩昆布おすし [米、塩昆布] 牛乳	野菜ジュースピラフ [米、野菜ジュース、鶏肉、油、酒、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、塩、こしょう、コンソメ、マヨネーズ] きのこスープ [しめじ、玉葱、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油] バナナ 菓子 牛乳
おやつ						
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	Q 子どもにとって、おやつは どんな意味をもつ? A 子どもは胃が小さく、一度に食べられる量が少ないため、1日3回の食事では必要な栄養をとりきれません。おやつは、足りない栄養を補う「食事の一部」として考えましょう。時間と量を決め、3回の食事で不足しがちな果物や野菜などを積極的に取り入れたいですね。 いただきます ごちそうさま参照	
	わかめご飯 [米、わかめふりかけ] 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉] ひじきの煮物 [ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、砂糖、醤油] 大根の味噌汁 [大根、チンゲン菜、葱、いりこ、椎茸、しめじ、みそ] 大豆といりこのアーモンド和え [大豆水煮、片栗粉、おやついりこ、アーモンド、油、砂糖、醤油] 牛乳	ご飯 ★酢豚 [豚肉、片栗粉、油、玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸、筍水煮、酢、ケチャップ、砂糖、醤油] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、醤油、ごま油、酢、砂糖] 春雨のスープ [春雨、玉葱、人参、えのき、わかめ、いりこ、塩、醤油] ヨーグルト バナナ	★カニカマドッグ [ロールパン、カニカマ、小麦粉、パン粉、油、ソース] スティック野菜 [大根、きゅうり、人参、マヨネーズ] クリームシチュー [鶏肉、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、グリーンピース、小麦粉、牛乳、マーガリン、塩、コンソメ、こしょう] ひじきおにぎり [米、ひじき、鶏肉、ごぼう、人参、干し椎茸、油揚げ、しらす干し、薄口醤油] 牛乳	★ハロウィンチキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、卵、ケチャップ、バター、海苔、塩、コンソメ、油] コールスローサラダ [きゃべつ、コーン、マヨネーズ] 豆乳スープ [豆乳、ウィンナー、大根、椎茸、塩、コンソメ] ハロウィンスイートポテト [南瓜、生クリーム、塩、砂糖] 牛乳		
おやつ						

★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。