
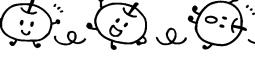


10月の献立表



平成30年10月発行
みなと子ども園

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)											
	ご飯 里芋と鶏肉のから揚げ [鶏肉、里芋、にんにく、塩、こしょう、酒、片栗粉、油、葱、砂糖、醤油、酢] 大根サラダ [大根、きゅうり、人参、竹輪、かつお節、醤油、マヨネーズ] 中華スープ [玉葱、人参、チンゲン菜、コーン、鶏がらだし、醤油、塩]	栗ご飯 [米、栗、塩、ごま]  魚の西京焼き [たら、味噌、酒、砂糖、醤油、みりん] 中華風おひたし [ほうれん草、人参、のり、ごま油、醤油] 豚汁 [豚肉、里芋、大根、白菜、人参、椎茸、ごぼう、こんにゃく、葱、いりこ、味噌] みかん	焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、きゃべつ、油、こしょう、塩、ソース、ケチャップ、青のり] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、ごま油、醤油、酢、ごま] きのこのスープ [玉葱、チンゲン菜、しめじ、えのき、塩、醤油、いりこ] りんご	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、大豆、ツナ、葱、パン粉、卵、スキムミルク、ケチャップ] ひじき煮 [ひじき、人参、こんにゃく、いんげん、さつま揚げ、砂糖、醤油、みりん] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、人参、油揚げ、葱、味噌、いりこ]	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">遠足</div> 	秋の香りご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、しらす干し、グリーンピース、醤油] 五目味噌汁 [白菜、人参、玉葱、油揚げ、わかめ、味噌、いりこ]											
おやつ	ローズヨーグルト [ヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖、白桃、黄桃、パン、みかん]	いももち [じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、海苔] 牛乳	クッキー [小麦粉、バター、砂糖、マーブルチョコ、マーガリン] 牛乳	ほうれん草蒸しパン [ミックス粉、ほうれん草、牛乳、卵、チーズ] 牛乳	さくら組 お弁当作り チーズケーキ [ミックス粉、クリームチーズ、卵、砂糖、牛乳、レモン] 牛乳	バナナ菓子  牛乳											
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)											
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">体育の日</div> 	ご飯 塩麻婆豆腐 [豆腐、筍、葱、豚ミンチ、椎茸、にら、生姜、にんにく、塩、醤油、片栗粉、ごま油] いかとわかめの酢の物 [きゅうり、いか、人参、わかめ、砂糖、酢、醤油] ふのすまし汁 [おつゆ、白菜、玉葱、しめじ、いりこ、塩、醤油、葱]	にゅうめん [そつめん、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、醤油、みりん、砂糖、いりこ] じゃが芋と生揚げのきぬ煮 [じゃが芋、厚揚げ、いんげん、人参、砂糖、醤油] もやしの梅おかか和え [もやし、白菜、人参、醤油、かつお節、梅干し] みかん	ロールパン 高野豆腐の卵焼き [鶏肉、ピーマン、玉葱、人参、高野豆腐、卵、醤油、砂糖、酒、油] フロッコリーの ごま和え [フロッコリー、人参、ごま、竹輪、醤油] ミネストローネ [ウィンナー、玉葱、人参、きゃべつ、しめじ、じゃが芋、トマト缶、マカロニ、塩、こしょう、コンソメ、パセリ]	ハヤシライス [米、牛肉、人参、しめじ、油、グリーンピース、ハヤシルウ] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ハム、マヨネーズ]	カルシウムご飯 [米、さくらえび、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] 豆腐の味噌汁 [大根、豆腐、椎茸、葱、味噌、いりこ]											
おやつ		プリン [牛乳、卵、砂糖]	ひじきおにぎり [米、鶏肉、ひじき、ごぼう、椎茸、油揚げ、しらす干し、醤油] チーズ	大豆のアーモンド和え [大豆、片栗粉、油、いりこ、アーモンド、砂糖、醤油] 牛乳	きな粉うすく [食パン、きな粉、砂糖、マーガリン、塩] 牛乳	バナナ菓子 牛乳											
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)											
	ご飯 豚肉の野菜巻き [豚肉、小麦粉、人参、いんげん、えのき、醤油、砂糖、酒、みりん] ★大豆と根菜の きんぴら [大豆、ごぼう、れんこん、人参、ごま油、砂糖、醤油、みりん] 大根のみそ汁 [大根、椎茸、南瓜、人参、油揚げ、葱、味噌、いりこ]	ご飯 さけの彩り野菜 [さけ、塩、こしょう、マーガリン、ピーマン、人参、コーン、油、塩、こしょう] 柿なます  [大根、柿、酢、きゅうり、砂糖、塩] きのこのすまし汁 [玉葱、えのき、椎茸、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油] みかん	ご飯 ★チキンのごま醤油パン粉焼き [鶏肉、醤油、酒、レモン、にんにく、パン粉、ごま] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、ウィンナー、チーズ、コーン、人参、マヨネーズ、塩、こしょう] きゃべつのみそ汁 [玉葱、きゃべつ、椎茸、人参、油揚げ、味噌、いりこ]	ご飯 ポークビーンズ [豚肉、大豆、人参、玉葱、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、油、塩、醤油、砂糖] 切干大根サラダ [切干大根、ほうれん草、人参、わかめ、ツナ、ごま、醤油、砂糖、酢] かき玉汁 [玉葱、卵、葱、しめじ、いりこ、塩、醤油]	ちゃんぽん [中華麺、豚肉、いか、人参、玉葱、きゃべつ、かまぼこ、もやし、葱、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、塩、こしょう、いりこ] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒] 白菜の塩つべ和え [きゅうり、白菜、塩昆布、醤油]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉葱、コンソメ、ケチャップ、バター、塩、こしょう、グリーンピース] コンソメスープ [じゃが芋、コーン、きゃべつ、パセリ、コンソメ、塩、醤油]											
おやつ	豆腐ホットケーキ [ミックス粉、豆腐、油] 牛乳	ブルーツサンド [食パン、生クリーム、グラニュー糖、バナナ] 牛乳	みなとっ子まんじゅう [小麦粉、黒砂糖、酒、あんこ、B.P、片栗粉] 牛乳	ヨーグルトムース [ヨーグルト、グラニュー糖、牛乳、ゼラチン、レモン、みかん、コーンスターチ] 牛乳	バナナ野菜チップス [さつま芋、ごぼう、片栗粉、油、塩、醤油、みりん] 牛乳 	バナナ菓子 牛乳											
	22日(月)	23日(火)	24日(水) 誕生日会	25日(木)	26日(金)	27日(土)											
	ご飯 筑前煮 [鶏肉、里芋、人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく、れんこん、いんげん、油、醤油、砂糖] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、醤油] もやしの味噌汁 [もやし、人参、えのき、葱、いりこ、味噌]	ご飯 魚の塩焼き [魚、塩] ほうれん草としめじのソテー [ベーコン、ほうれん草、しめじ、もやし、油、塩、こしょう、醤油] とろみ汁 [豆腐、ごぼう、白菜、里芋、人参、葱、片栗粉、いりこ、醤油、塩] みかん	わかめご飯 [米、押し麦、わかめ、ふりかけ] 豆腐のステーキ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、しめじ、醤油、塩、みりん、片栗粉] パンサンダー [春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま、酢、醤油、ごま油、砂糖] 油揚げのすまし汁 [大根、玉葱、油揚げ、えのき、いりこ、塩、醤油]	なすのミートスパゲッティ  [スパゲッティ、豚ミンチ、油、塩、なす、にんにく、玉葱、トマト缶、人参、ソース、ケチャップ、コンソメ、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] わかめスープ [わかめ、おつゆ、コーン、人参、しめじ、鶏がらだし、塩]	ご飯 豚カツ [豚肉、塩、こしょう、油、小麦粉、パン粉、ソース、ケチャップ] ★ミックスビーンズの ツナサラダ [ほうれん草、ツナ、ミックスビーンズ、ひじき、マヨネーズ] えのきのみそ汁 [えのき、大根、人参、油揚げ、わかめ、味噌、いりこ]	大豆豆腐 [米、大豆、人参、玉葱、しらす干し、ベーコン、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、醤油、バター] ニラスープ [もやし、しめじ、コーン、玉葱、にら、コンソメ、塩、醤油]											
おやつ	★いかにのおやき風 [じゃが芋、いか、しそ、コーン、チーズ、小麦粉、塩、こしょう] 牛乳	牛乳もち(ココア) [牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア]	モンブラン [小麦粉、卵、グラニュー糖、さつま芋、生クリーム、栗] 牛乳	人参団子 [白玉粉、人参、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	あんこパイ [パイ生地、あんこ] 牛乳	バナナ菓子 牛乳											
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="text-align: center;"> ごはんをよく噛んで食べよう!  </div> <p style="text-align: center;"> 食べものをよく噛むと体への消化・吸収がよくなります。また、顎の発育や脳の発達を促すと言われています。秋は新米がおいしい季節ですが、シンプルなごはんこそよく噛んで食べてほしいものです。よく噛むことによってすりつぶされたごはんは唾液がよく混ざり、より甘みを感じるからです。時間をかけてゆっくりと味わいましょう。 </p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">(いただきます ごちそうさま参照)</p>													
おやつ	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、カレーパウダー、醤油] 	ご飯 ★さばのりんごおろしソース [さば、酒、生姜、片栗粉、油、りんご、玉葱、醤油、砂糖] ミルクおから [豚ミンチ、人参、玉葱、おから、おから、油、塩、醤油、チーズ、牛乳、葱] コンソメスープ [玉葱、大根、えのき、フロッコリー、にんじん、コンソメ、塩] みかん	焼きコロック [豚ミンチ、玉葱、じゃが芋、マヨネーズ、塩、こしょう、パン粉、油] きゅうりのごま和え [きゅうり、もやし、人参、ごま、醤油] コンソメスープ [玉葱、大根、えのき、フロッコリー、にんじん、コンソメ、塩] みかん				ハロウィンスイート ポテト [さつま芋、バター、塩、生クリーム] 牛乳	食育活動予定 <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>3日</td> <td>クッキー作り</td> <td>ふじ組</td> </tr> <tr> <td>5日</td> <td>お弁当作り</td> <td>さくら組</td> </tr> <tr> <td>17日</td> <td>ラップおにぎり作り</td> <td>つめ組</td> </tr> <tr> <td>29日</td> <td>おひさまランチ</td> <td>ばら組</td> </tr> </table> 	3日	クッキー作り	ふじ組	5日	お弁当作り	さくら組	17日	ラップおにぎり作り	つめ組
3日	クッキー作り	ふじ組															
5日	お弁当作り	さくら組															
17日	ラップおにぎり作り	つめ組															
29日	おひさまランチ	ばら組															

○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。★印は新しい献立メニューです。