



# 10月献立表



令和元年10月発行  
長沢保育園

食育活動		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>りす組 さつまいもに触れる</li> <li>うさぎ組 (2日) かりんとう作り</li> <li>きりん組 (31日) おばけバーガー作り</li> <li>くま組 お着のお話</li> <li>ぞう組 (16日) オータムカレー作り</li> </ul>		<p>遠足(乳児) 芋ほり遠足(幼児)</p>	<p>菜飯</p> <p>米、菜飯ふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉、酒、にんにく、砂糖、醤油、酢、ブロッコリー ひじきのマヨサラダ ひじき、ウインナー、きゅうり、人参、ごま、醤油、マヨネーズ 卵豆腐のすまし汁 卵豆腐、玉葱、えのき、葱、醤油、塩、いりこ</p>	<p>★ツナとほうれん草の Pasta</p> <p>スパゲティ、ツナ、玉葱、ほうれん草、バター、油、小麦粉、牛乳、塩、こしょう</p> <p>大根サラダ 大根、きゅうり、柿、酢、砂糖、塩、油</p> <p>アサリ入りスープ アサリ、えのき、玉葱、わかめ、塩、鶏がらだし</p> <p>オレンジ おなかのおにぎり 米、しらす干し、醤油、かつお節</p> <p>チーズ</p>	<p>ロールパン 豆腐のグラタン 豆腐、ほうれん草、玉葱、しめじ、パプリカ、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、パン粉、チーズ</p> <p>レバーの甘辛煮 鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒</p> <p>コーンスープ 玉葱、コーン、卵、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、片栗粉</p> <p>りんご お好み焼き 小麦粉、B.P、卵、牛乳、長芋、葱、きょうも、豚肉、ソース、マヨネーズ、油</p> <p>牛乳</p>	<p>カレー丼</p> <p>米、豚肉、人参、玉葱、にんにく、カレールウ、めんつゆ</p> <p>きゃべつスープ きゃべつ、人参、玉葱、大根、葱、鶏がらだし、塩、醤油</p> <p>りんご菓子</p> <p>牛乳</p>	
		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
		<p>ご飯</p> <p>サバの生姜煮 サバ、生姜、酒、醤油、みりん、ブロッコリー</p> <p>ほうれん草の磯辺和え ほうれん草、人参、海苔、醤油</p> <p>おつゆの味噌汁 おつゆ、玉葱、きゃべつ、わかめ、いりこ、味噌</p> <p>アップルパイ</p> <p>パイ生地、りんご、砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>チキン南蛮 鶏肉、塩、こしょう、生姜、にんにく、酒、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢、玉葱、きゅうり、マヨネーズ</p> <p>白菜の煮浸し 白菜、人参、油揚げ、醤油、みりん、かつお節</p> <p>南瓜入りポトフ 人参、玉葱、南瓜、しめじ、グリーンピース、塩、こしょう、コンソメ</p> <p>蒸し芋</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、油、豚ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、片栗粉</p> <p>小松菜とアサリの和え物 小松菜、アサリ、人参、醤油</p> <p>大根の味噌汁 大根、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、味噌</p> <p>バナナ</p> <p>★ふんわり蒸しパン 小麦粉、B.P、油、砂糖、豆乳</p> <p>牛乳</p>	<p>きつねうどん うどん、油揚げ、砂糖、醤油、葱、かまぼこ、昆布、みりん、かつお節</p> <p>★五目卵焼き ベーコン、ピーマン、玉葱、人参、しめじ、卵、醤油、砂糖、酒、油</p> <p>さつま芋サラダ さつま芋、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩</p> <p>バナナ ひじきおにぎり 米、ひじきふりかけ</p> <p>チーズ</p>	<p>ご飯</p> <p>★秋野菜のかき揚げ ごぼう、れんこん、さつま芋、人参、玉葱、天ぷら粉、塩、油、トマト</p> <p>パンサンスー 春雨、ツナ、きゅうり、人参、醤油、砂糖、酢、ごま、ごま油</p> <p>玉葱の味噌汁 玉葱、えのき、チンゲン菜、いりこ、味噌</p> <p>ウリン</p> <p>牛乳、卵、砂糖</p>	<p>チキンライス</p> <p>米、鶏肉、酒、油、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ、コンソメ、塩、バター</p> <p>きのこスープ しめじ、えのき、きゃべつ、わかめ、鶏がらだし、塩</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>
		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
<p>体育の日</p>		<p>ご飯</p> <p>炒り豆腐 鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、ちくわ、卵、椎茸、葱、油、酒、砂糖、醤油、みりん</p> <p>切干し大根サラダ 切干し大根、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油、ごま油</p> <p>じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌</p>	<p>オートムカレー</p> <p>米、にんにく、豚肉、玉葱、人参、れんこん、さつま芋、しめじ、酒、油、醤油、カレールウ、醤油</p> <p>トマトと きゅうりのサラダ トマト、きゅうり、コーン、砂糖、油、こしょう、塩</p> <p>オレンジ ★いりこごまチップ いりこ、ごま、醤油、砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>梅おにぎり 米、押し麦、梅干し</p> <p>塩ラーメン 中華麺、にんにく、豚肉、人参、玉葱、もやし、きゃべつ、コーン、葱、塩、鶏がらだし、いりこ</p> <p>焼きししゃも ししゃも、トマト</p> <p>ヨーグルト和え ヨーグルト、黄桃、バナナ、みかん</p>	<p>ご飯</p> <p>★サクと枝豆のピーナツ和え サク、生姜、醤油、片栗粉、油、枝豆、ピーナツ、醤油、砂糖</p> <p>イカとわかめの酢の物 イカ、わかめ、きゅうり、きゃべつ、酢、砂糖、醤油</p> <p>中華スープ 白菜、玉葱、椎茸、葱、塩、鶏がらだし</p> <p>ホットケーキ ミックス粉、牛乳、卵、バター</p> <p>牛乳</p>	<p>二色丼</p> <p>米、鶏ミンチ、生姜、ほうれん草、ごま、醤油、みりん、砂糖</p> <p>白菜の味噌汁 白菜、玉葱、椎茸、葱、いりこ、味噌</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>	
		21日(月)	22日(火)	23日(水) 誕生会	24日(木)	25日(金)	26日(土)
		<p>ご飯</p> <p>ポークビーンズ 豚肉、大豆、人参、玉葱、じゃが芋、トマト、砂糖、ケチャップ、塩、醤油、にんにく、油</p> <p>白菜のおかか和え 白菜、人参、ちくわ、かつお節、醤油</p> <p>野菜スープ 大根、玉葱、ウインナー、グリーンピース、コンソメ、塩</p> <p>バナナケーキ バナナ、小麦粉、B.P、砂糖、スキムミルク、バター、卵、牛乳</p> <p>牛乳</p>	<p>祝日 天皇陛下即位礼正殿の儀</p>	<p>ご飯</p> <p>★もみじ焼き サワラ、人参、マヨネーズ、塩、こしょう、ブロッコリー</p> <p>ひじき煮 ひじき、人参、いんげん、しらたき、さつま揚げ、砂糖、醤油、油</p> <p>とろみ汁 さつま芋、ごぼう、白菜、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油、片栗粉</p> <p>モンブラン 小麦粉、卵、砂糖、栗、生クリーム、さつま芋</p> <p>牛乳</p>	<p>あんかけ焼きそば やきそば麺、豚肉、エビ、白菜、玉葱、人参、椎茸、筍、ピーマン、コンソメ、ごま油、塩、こしょう、片栗粉</p> <p>南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、砂糖、醤油、油</p> <p>わかめのスープ わかめ、玉葱、人参、醤油、コーン、塩、鶏がらだし</p> <p>オレンジ 三種のおにぎり 米、わかめふりかけ、菜飯ふりかけ、ゆかり粉</p> <p>チーズ</p>	<p>ご飯</p> <p>くるくるハンバーグ 合ミンチ、玉葱、卵、牛乳、パン粉、コーン、パイ生地、ケチャップ、ソース、砂糖、バター、トマト缶、ブロッコリー</p> <p>菜果サラダ 白菜、きゅうり、りんご、酢、砂糖、塩</p> <p>なめこ汁 なめこ、玉葱、人参、豆腐、わかめ、いりこ、味噌</p> <p>牛乳もち 牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩</p>	<p>五目寿司</p> <p>ご飯、酢、砂糖、塩、人参、ごぼう、エビ、椎茸、キヌサヤ、醤油</p> <p>芋煮汁 牛肉、里芋、白葱、しめじ、しらたき、かつお節、醤油、砂糖、塩</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>
		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	<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、南瓜や人参、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。積極的にとりいれましょう。</p>	
		<p>ご飯</p> <p>魚の塩焼き サンマ、塩、ブロッコリー</p> <p>塩チャプチェ 塩昆布、牛肉、春雨、玉葱、にら、人参、椎茸、ごま油</p> <p>豆乳スープ さつま芋、えのき、人参、豆乳、パセリ、塩、コンソメ</p> <p>長沢っ子まんじゅう 小麦粉、B.P、砂糖、酒、あんこ、片栗粉</p> <p>牛乳</p>	<p>かつ丼(あんかけ)</p> <p>米、豚肉、塩、こしょう、パン粉、小麦粉、油、玉葱、人参、葱、卵、かつお節、砂糖、醤油</p> <p>きゃべつと梅和え きゃべつ、きゅうり、人参、梅干し、醤油</p> <p>おつゆの味噌汁 おつゆ、玉葱、えのき、小松菜、いりこ、味噌</p> <p>オレンジ キャラメルラテ フランスパン、生クリーム、砂糖、アーモンド、バター</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>麻婆なす 豚ミンチ、なす、人参、玉葱、筍、生姜、干し椎茸、豆腐、にんにく、葱、砂糖、味噌、醤油、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、油</p> <p>きゅうりの塩つべ和え きゅうり、塩昆布、醤油</p> <p>ニラスープ ニラ、玉葱、えのき、アサリ、鶏がらだし、塩</p> <p>さつま芋と りんごの重ね煮 さつま芋、りんご、レーズン、砂糖、マーガリン、レモン</p> <p>牛乳</p>	<p>★おばけバーガー</p> <p>ロールパン、きゃべつ、きゅうり、トマト、ハム、チーズ、のり、ケチャップ</p> <p>フライドポテト じゃが芋、油、塩</p> <p>パンプキンスープ 南瓜、玉葱、パセリ、牛乳、バター、小麦粉、コンソメ</p> <p>フルーツ白玉団子 白玉粉、砂糖、バナナ、白桃、みかん、パイン</p> <p>牛乳</p>		

●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。●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。★印は新しいメニューです。