



# の献立表

～神無月(かんなづき)～



令和3年10月 みのり第2保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね♪</p>								1		2	運動会(3歳以上児)
								ハヤシライス 牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ハム フルーツいっぱいゼリー オレンジ風味のフレンチトースト 牛乳			
4		5		6		7		8		9	
きのこの和風スパゲティ ベーコン、人参、玉葱、しめじ、えのき、椎茸、刻みのみ さつま芋サラダ さつま芋、きゅうり、レーズン、 Mayo コーンスープ コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ 果物 キャベツの炊き込みごはん はりはり漬け		豆腐ハンバーグ 豆腐、合ミンチ、卵、玉葱、ひじき、ケチャップ、付) きゅうり おかか和え キャベツ、人参、小松菜、かつお節 かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ、玉葱、ごぼう、ねぎ		タンドリーそば そば、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、付) さつま芋 納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、もみり えのきのすまし汁 えのき、玉葱、人参、ねぎ、わかめ 果物 (バナナ) 菓子 牛乳		ささみフライ ささ身、パン粉、付) コーン バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉葱、人参、ねぎ、わかめ おからと野菜のキッシュ		雑穀ごはん 煮魚 カレイ 白和え ほうれん草、豆腐、人参、しめじ、ごま そうめん汁 そうめん、玉葱、人参、わかめ 黒糖蒸しパン 牛乳		ツナそぼろ丼 ツナ、人参、絹さや、卵 キャベツの塩昆布和え キャベツ、人参、塩昆布 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、ねぎ 菓子 牛乳	
11		12	おべんとうやさん	13		14		15		16	
五目焼きそば 豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、椎茸、ピーマン さつま芋と昆布の煮物 さつま芋、刻み昆布 焼きししゃも ししゃも 果物 (バナナ) 梅 切干大根のマヨ和え		彩り豆腐 豆腐、豚・鶏ミンチ、椎茸、人参、カニカマ、ねぎ、卵 ひじきサラダ ひじき、きゅうり、人参、ツナ、コーン、ごま すまし汁(未満児) 豚、玉葱、わかめ、しめじ コロッケ、ウィンナー(以上児) ぶかし芋 牛乳		茶飯 あじのマリネ あじ、玉葱、ピーマン、人参 切干大根のツナカレー煮 切干大根、人参、いんげん、ツナ、カレー粉 豆腐の味噌汁 豆腐、油揚げ、玉葱、わかめ 菓子 牛乳		オレンジチキン 鶏肉、玉葱、OJ、付) 粉ふき芋 ほうれん草のコーン和え ほうれん草、人参、コーン 春雨スープ 春雨、ベーコン、玉葱、人参、絹さや 果物 (りんご) きな粉プリン		さんまの塩焼き さんま、付) いんげん 酢の物 きゅうり、キャベツ、人参、カニカマ、わかめ、ごま なめこの味噌汁 なめこ、豆腐、玉葱、ねぎ ピザトースト 牛乳		鶏肉とごぼうのピラフ 鶏肉、ごぼう、人参、ピーマン、玉葱、コーン、マカロン マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、カニカマ、 Mayo キャベツのスープ キャベツ、じゃが芋、玉葱、ウィンナー、パセリ 菓子 牛乳	
18	十三夜	19	カミカミday	20	あいじょう弁当	21		22		23	
カレーラーメン 豚肉、玉葱、人参、キャベツ、コーン、ねぎ 大豆サラダ 水煮大豆、きゅうり、じゃが芋、人参、チーズ、 Mayo 果物 (バナナ)		うずめ飯 鶏肉、ごぼう、人参、椎茸、里芋、生揚げ、ねぎ、刻みのみ なす入りつくね 鶏ミンチ、豆腐、なす、玉葱、おから、付) さつま芋 キャベツの酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん、かまぼこ、ごま 果物 (りんご) 黒ゴマ焼きかりんとう 牛乳		揚げパン 牛乳		豚肉の天ぷら 豚肉、てんぷら粉、黒ゴマ、付) 大根のはちみつ漬け じゃこ和え キャベツ、きゅうり、人参、じゃこ とろみ汁 厚揚げ、人参、玉葱、ねぎ 菓子 牛乳		さばの梅煮 さば、梅干し きんぴらごぼう ごぼう、人参、糸こんにゃく、長天、いんげん、ごま わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、もやし、ねぎ フルーツヨーグルト		秋の香りごはん 鶏肉、しらす、しめじ、さつま芋、人参、絹さや 小松菜のゴマ酢和え 小松菜、人参、ごま 味噌汁 豆腐、玉葱、わかめ、ねぎ 菓子 牛乳	
25		26		27	誕生会	28		29		30	芋ほり会(年長)
けんちんうどん 鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、かまぼこ、ねぎ いんげんのツナ和え いんげん、人参、ツナ カリカリいりこ おかずいりこ、ごま 果物 (りんご) 五平餅 チーズ		バトウの磯辺揚げ バトウ、てんぷら粉、青のり、付) トマト 小松菜のナムル 小松菜、人参、コーン、ハム、ごま 味噌汁 さつま芋、玉葱、ねぎ 菓子 牛乳		わかめごはん パンプキングラタン 鶏肉、かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、しめじ、牛乳、チーズ 菜果サラダ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン 春雨スープ 果物&ゼリー スイートポテト 牛乳		きのこの麻婆豆腐 豆腐、合ミンチ、えのき、エリンギ、玉葱、人参、椎茸、ねぎ 切干大根の梅肉和え 切干大根、きゅうり、人参、梅干し、かつお節 かきたま汁 卵、玉葱、じゃが芋、ねぎ かぼちゃパイ 牛乳		鮭の照り焼き 鮭、付) いんげん ごま和え キャベツ、人参、小松菜、ごま 押麦スープ 押麦、人参、玉葱、しめじ、春雨、ベーコン、パセリ 人参のパンテーニ 牛乳		牛飯 牛肉、ごぼう、人参、絹さや 秋の香りなます 柿、きゅうり、大根、わかめ、春雨 五目味噌汁 豆腐、玉葱、人参、油揚げ、ねぎ 菓子 牛乳	

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます

※都合により、献立が変更になる場合があります