



10月の献立表



令和3年10月

みのり保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
旬の食材 さつま芋 ○食物繊維が豊富 ○加熱に強いビタミンCが豊富 【保存方法】 低温・乾燥に弱いので、新聞紙にくるんで風通しの良い冷暗所で保存。 【ワンポイント】 ゆっくり加熱することで甘くなります！ じっくり蒸すか、オーブンで焼くと甘くて美味しいです！								1 バトウのネギ味噌焼き <small>バトウ、付)かぼちゃ</small> ミルクおから <small>おから、豚ミンチ、人参、ねぎ、チーズ、牛乳</small> キャベツのすまし汁 <small>えのき、キャベツ、わかめ</small> オレンジ風味のフレンチトースト・牛乳		2 牛飯 <small>牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ</small> ごま和え <small>いんげん、人参、コーン、ごま</small> 厚揚げのとろみ汁 <small>厚揚げ、玉葱、えのき、ねぎ</small> 菓子牛乳	
4		5		6 防災の日メニュー		7		8		9	
ナスのミートスパゲティ <small>なす、合ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、粉チーズ</small> 大豆サラダ <small>大豆水煮、じゃが芋、きゅうり、人参、レーズン、マヨ</small> コーンスープ <small>コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ</small> 果物 五平餅 チーズ		きこの麻婆豆腐 <small>豆腐、合いミンチ、えのき、エリンギ</small> 納豆和え <small>納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、もみのり</small> すまし汁 <small>わかめ、玉葱、もやし、ねぎ</small> 菓子牛乳		五目ごはん(防災用) <small>わかめごはん(防災用)</small> 具だくさんみそ汁 <small>鶏肉、人参、玉ねぎ、里芋、ごぼう</small> 果物 おやつ焼きそば		鶏のバーベキューソース焼き <small>鶏肉、ケチャップ、付)粉ふき芋</small> 小松菜のごま和え <small>小松菜、人参、コーン</small> なめこのみそ汁 <small>なめこ、玉葱、人参、わかめ</small> おからと野菜のキッシュ牛乳		雑穀ごはん 鯖のカレー風味揚げ <small>さば、カレー粉、小麦粉、付)トマト</small> 白和え <small>ほうれん草、豆腐、人参、ごま</small> そうめん汁 <small>そうめん、玉葱、人参、わかめ</small> 人参ときつみ芋のパンケーキ・牛乳		ツナそぼろ丼 <small>ツナ、小松菜、もやし</small> キャベツの塩昆布和え <small>キャベツ、人参、塩昆布</small> 五目味噌汁 <small>大根、人参、里芋、油揚げ、ねぎ</small> 菓子牛乳	
11		12		13		14		15 お弁当詰める日		16 ひよこ参観日	
カレーラーメン <small>豚肉、玉葱、人参、キャベツ、コーン、ねぎ</small> ひじきの酢の物 <small>ひじき、きゅうり、人参、ちくわ、コーン</small> かぼちゃの含め煮 <small>かぼちゃ、いんげん</small> 果物 梅おにぎり はりはり漬け		きこの入りハンバーグ <small>えのき、エリンギ、ねぎ、豆腐、合いびき肉 付)トマト</small> マカロニサラダ <small>マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参</small> ふのすまし汁 <small>ふ、玉葱、わかめ、しめじ</small> ふかし芋牛乳		茶飯 白身魚のマリネ <small>バトウ、玉葱、ピーマン、人参</small> 切干大根のツナカレー煮 <small>切干大根、人参、いんげん、ツナ、カレー粉</small> 豆腐の味噌汁 <small>豆腐、じゃが芋、玉葱、わかめ</small> 菓子牛乳		オレンジチキン <small>鶏肉、玉葱、OJ、付)焼きエリンギ</small> 小松菜の磯和え <small>ほうれん草、もやし、人参、あまのり</small> 春雨スープ <small>春雨、玉葱、わかめ、しめじ</small> 果物 きな粉プリン		さつま芋ご飯 魚の塩焼き <small>さば 付)トマト</small> 酢の物 <small>きゅうり、キャベツ、人参、わかめ、ごま</small> なすの味噌汁 <small>なす、玉葱、ねぎ</small> ピザトースト牛乳		鶏とごぼうのピラフ <small>鶏肉、ごぼう、人参、ピーマン</small> 菜果サラダ <small>キャベツ、きゅうり、みかん缶</small> わかめスープ <small>わかめ、玉葱、もやし</small> 菓子牛乳	
18 十三夜		19 カミカミday		20		21 チャレンジボール		22		23 うさぎ参観日	
五目焼きそば <small>豚肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、椎茸、ピーマン</small> わかめの酢の物 <small>キャベツ、わかめ、きゅうり、カニカマ</small> ポテトスープ <small>じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ</small> 栗ごはんおにぎり カリカリいりこ		うずめ飯 <small>鶏肉、ごぼう、人参、椎茸、生揚げ、ねぎ、刻みのり</small> なす入りつくね <small>鶏ミンチ、豆腐、なす、玉葱、おから、付)トマト</small> バンサンソー <small>春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま</small> 果物 黒ごま焼きかりんとう牛乳		鮭のホイル焼き <small>鮭、えのき、しめじ、玉葱、絹さや</small> ひじき煮 <small>ひじき、油揚げ、人参、いんげん</small> 味噌汁 <small>じゃが芋、人参、玉葱、ねぎ</small> 菓子牛乳		お弁当の日  かぼちゃパイ牛乳		さばの梅煮 <small>さば、梅干し</small> じゃこ和え <small>キャベツ、きゅうり、じゃこ</small> えのきのすまし汁 <small>えのき、玉葱、人参、ねぎ</small> 果物 チーズ蒸しパン牛乳		秋の香りごはん <small>鶏肉、しらす、しめじ、さつま芋、絹さや</small> もやしのゴマ酢和え <small>もやし、きゅうり、人参、ごま</small> 味噌汁 <small>豆腐、玉葱、わかめ</small> 菓子牛乳	
25		26 誕生会		27		28		29		30 ばんだ参観日	
白ごまタンタンうどん <small>鶏ミンチ、玉葱、人参、キャベツ、竹輪、油揚げ、ねぎ、ごま</small> いんげんのおかか和え <small>いんげん、もやし、人参、ツナ</small> 魚の塩焼き <small>さば、付)粉ふき芋</small> うめツナおにぎり チーズ		ロールパン・秋のグラタン <small>鶏肉、さつま芋、しめじ、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース</small> 和風サラダ <small>ひじき、きゅうり、人参、ツナ</small> コンソメスープ <small>玉ねぎ、人参、キヌサヤ</small> 青りんごゼリー かぼちゃカップケーキ牛乳		白身魚の磯辺揚げ <small>白身魚、青のり、付)トマト</small> バンバンジーサラダ <small>ささ身、もやし、きゅうり、人参、ごま</small> 味噌汁 <small>さつま芋、玉葱、ねぎ</small> 菓子牛乳		豚肉のごまみそ焼き <small>豚肉、ごま、みそ 付)焼きエリンギ</small> 切干大根の梅肉和え <small>切干大根、きゅうり、人参、梅干し</small> すまし汁 <small>玉ねぎ、もやし、わかめ</small> 果物 さつま芋もち		鮭の照り焼き <small>鮭、付)さつま芋のオープン焼き</small> キャベツの酢の物 <small>キャベツ、きゅうり、みかん、じゃこ</small> 押麦スープ <small>押麦、人参、玉葱、しめじ、春雨、ベーコン、パセリ</small> フルーツヨーグルト		炊き込みご飯 <small>鶏肉、人参、油揚げ、さやいんげん</small> 厚揚げと野菜の煮物 <small>厚揚げ、玉葱、人参、じゃこ</small> キャベツスープ <small>キャベツ、じゃが芋、しめじ、パセリ</small> 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