



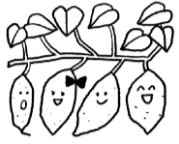
10月の献立表



令和3年10月発行
あさひ子ども園

～さつまいを収穫するよ～

いよいよ園の畑に実ったさつまいの収穫時期になりました。みんなで苗を植え、水やりをして観察したり、さつまいの成長を心待ちにしていました。どんなお芋がとれるかな？子どもたち、職員共に芋ほりを楽しみにしています。収穫したさつまいは給食やおやつでいただきたいと思ひます。



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。美味しいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

参考資料：いただきます ごちそうさま

	1日(金) 運動教室 (たいよう)	2日(土)					
	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 塩っペ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 芋ようかん 牛乳 [さつまい、砂糖、寒天、くず粉]	ピラフ [米、ウインナー、人参、コーン、玉ねぎ、ピーマン、塩、鶏がらだし] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳					
4日(月)	5日(火) 秋の遠足	6日(水)	7日(木) 音楽指導	8日(金) 合同運動教室 (たいよう)	9日(土)		
ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、鶏がらだし] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、もやし、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 手作りプリン [卵、牛乳、砂糖]	秋の遠足	ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、シーチキン、ごま、マヨネーズ、醤油] 中華スープ [豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、醤油、塩、鶏がらだし] 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、粉寒天、グラニュー糖、いちごスライス、コーンスターチ]	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、酒、片栗粉] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 果物 ピザ 牛乳 [ピザ生地、チーズ、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ペーコン、ケチャップ]	うずめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、昆布、かつお節、醤油、みりん、片栗粉] 小松菜のコーンと和え [小松菜、コーン、人参、ごま、醤油] しめじの味噌汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 果物 フライドポテト 牛乳 [カットポテト、油]	ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、しめじ、油、ハヤシライスルー] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳		
11日(月)	12日(火) 文字の教室 (たいよう)	13日(水) にこにこランチ (ほし)	14日(木) 運動あそび (つき)	15日(金) スイートポテト作り (つき)	16日(土)		
ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [手羽元、にんにく、生姜、酢、酒、醤油、砂糖] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、チーズ、マヨネーズ] 豆腐の味噌汁 [豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ、いりこ、味噌] 白桃牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	ご飯 ●じゃが芋の味噌バター煮 [鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ピーマン、バター、にんにく、味噌、みりん] 小松菜のおかか和え [小松菜、人参、もやし、かつお節、醤油] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] カルシウムラスク 牛乳 [食パン、青のり、粉チーズ、ごま、グラニュー糖、マーガリン]	ご飯 鮭の幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、椎茸、ほうれん草、醤油、酒、みりん] 甘酢和え [キャベツ、もやし、人参、酢、砂糖、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのき、いりこ、味噌] ドーナツ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、油、グラニュー糖]	わかめうどん [うどん、わかめ、鶏肉、椎茸、玉ねぎ、ねぎ、油揚げ、人参、酒、いりこ、みりん、醤油、塩] 焼きししゃも [ししゃも] キャベツの梅肉和え [キャベツ、人参、きゅうり、かつお節、梅干し、醤油] 果物 さつまいご飯おにぎり [米、さつまい、黒ごま、塩]	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、鶏ひき肉、竹輪、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、酒、砂糖、油、卵、醤油、みりん、塩] もやしのごま酢和え [もやし、人参、きゅうり、ごま、酢、砂糖、醤油] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、人参、えのき、いりこ、醤油、塩] フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、バナナ、寒天、砂糖]	穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉ねぎ、人参、ねぎ、油揚げ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳		
18日(月)	19日(火) 誕生会	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)		
ご飯 ●大根のカレー炒め煮 [豚肉、大根、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、昆布、醤油、みりん、酒、塩、油、片栗粉、カレー粉] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] えのきの味噌汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] ミックスゼリー 牛乳 [ミックスジュース、砂糖、寒天]	秋の香りご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、里芋、油揚げ、酒、薄口醤油] ひじき煮 [ひじき、人参、さつまい、砂糖、醤油、酒、油] 大根のすまし汁 [大根、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] モンブラン 牛乳 [小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、おろしさつまい、栗、バター]	ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、油、醤油、みりん、にんにく] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、油、酢、塩、こしょう] わかめスープ [わかめ、人参、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] 大学芋 牛乳 [さつまい、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、酒、砂糖、醤油、片栗粉、みりん] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] もやしのすまし汁 [もやし、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] マカロニの安倍川黒蜜かけ [マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒糖]	ご飯 カレーのオーロラソース和え [カレー、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、コンソメ] フルーツサンド 牛乳 [食パン、生クリーム、砂糖、バナナ]	そばろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] きのこのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳		
25日(月)	26日(火) ニコニコおやつ (ぞら)	27日(水) フログラミング教室 (たいよう)	28日(木)	29日(金)	30日(土)		
たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、マーガリン、酒、にんにく、刻みのり、醤油] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、合びき肉、砂糖、酒、みりん、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 わかめおにぎり [米、わかめふりかけ、ごま]	ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] 三色和え [ほうれん草、人参、キャベツ、ごま、醤油] ちよろけん汁 [大根、人参、豆腐、ねぎ、いりこ、油、醤油、みりん、酒、塩] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	ご飯 豚肉のトマトソース煮 [豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、トマト缶、水、大豆、砂糖、ケチャップ、油、塩、酒、醤油、生姜、にんにく] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] グレープゼリー 牛乳 [グレープジュース、砂糖、寒天]	カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、わかめ、ごま、かつお節、醤油、みりん、酒] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、いりこ、味噌] 果物 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、シーチキン、ねぎ、玉ねぎ、塩、油、ケチャップ] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] 麩のすまし汁 [麩、玉ねぎ、人参、しめじ、いりこ、醤油、塩] ハロウィンケーキ 牛乳 [ココア、ミックス粉、牛乳、卵、アラザン、油、マシュマロ、チョコレートソース]	鶏ごぼうピラフ [米、鶏肉、人参、ごぼう、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鶏がらだし、塩] 三色スープ [キャベツ、玉ねぎ、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳		

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★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

●は新メニューです