



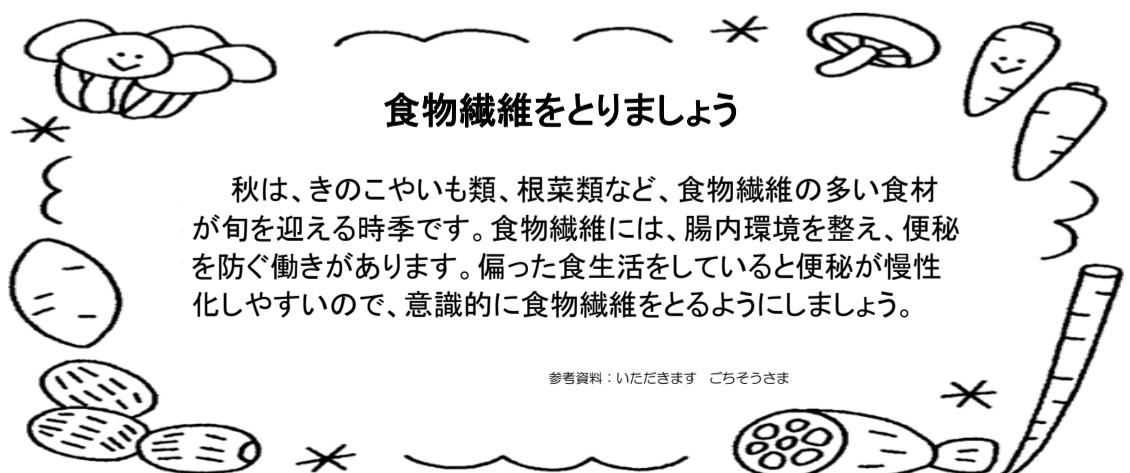


10月の献立表



令和5年10月発行

あさひ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水) 音楽指導	5日(木)	6日(金) 米とぎ体験(ぞう)	7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、味噌、ごま油、鶏がらだし] 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] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ツナコーンピザ 牛乳 [ピザ生地、玉ねぎ、コーン、チーズ、シーチキン、マヨネーズ]	秋の遠足 	ご飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 [厚揚げ、じゃが芋、鶏肉、人参、玉ねぎ、酒、油、みりん、砂糖、醤油] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] 豆腐ブラウニー 牛乳 [豆腐、ミックス粉、ココア、豆乳、砂糖、油]	和風焼きそば [中華麺、豚肉、さつま揚げ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、椎茸、油、塩、醤油、刻みのり] アサリのバター焼き [あさり、バター、醤油、酒] 豆腐のスープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 さつま芋ご飯おにぎり [米、さつま芋、黒ごま、塩] 牛乳	ご飯 サバの生姜煮 [サバ、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、醤油、マヨネーズ] 大根の味噌汁 [大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、味噌] 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] 牛乳	スタミナ納豆丼 [米、鶏ひき肉、納豆、ねぎ、ごま、ごま油、醤油、生姜、酒、砂糖、油、にんにく] 豆腐のすまし汁 [豆腐、えのき、玉ねぎ、人参、かつおだし、醤油、塩] 菓子・バナナ牛乳
	9日(月) スポーツの日 	10日(火) ご飯 豚豆腐 [豚肉、豆腐、糸こんにゃく、人参、しめじ、玉ねぎ、大根、油、砂糖、醤油、酒] 春雨サラダ [春雨、きゅうり、人参、酢、砂糖、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、人参、ねぎ、えのき、玉ねぎ、かつおだし、味噌] じゃが芋もち 牛乳 [じゃが芋、片栗粉、砂糖、みりん、酒、醤油、のり]	11日(水) ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、塩、酒、人参、マヨネーズ] 納豆和え [納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉ねぎ、えのき、人参、かつおだし、醤油、塩] ドーナツ 牛乳 [ミックス粉、卵、牛乳、油、グラニュー糖]	12日(木) 親子うどん [うどん、油揚げ、鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、椎茸、ねぎ、塩、かつおだし、醤油、みりん、酒] 焼きししゃも [ししゃも] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、竹輪、ごま、砂糖、酢、醤油] 果物 塩昆布おにぎり [米、塩昆布] 牛乳	13日(金) お楽しみおにぎり(つき) ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト缶、砂糖、醤油、酒、塩、ソース、ケチャップ] 小松菜のコーン和え [小松菜、コーン、人参、もやし、ごま、醤油] 中華スープ [豆腐、玉ねぎ、あさり、人参、醤油、塩、鶏がらだし] カリカリトースト [食パン、ベーコン、玉ねぎ、パセリ、人参、マヨネーズ] 牛乳	14日(土) 甘辛鶏飯 [米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、醤油、酒、砂糖、みりん] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
	16日(月) たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、人参、しめじ、塩、ピーマン、マーガリン、油、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、油、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 Caねぎ味噌おにぎり [米、ねぎ、味噌、砂糖、酒、スキムミルク] 牛乳	17日(火) ご飯 豆腐のピザ焼き [豆腐、玉ねぎ、ピーマン、人参、チーズ、砂糖、醤油、ケチャップ] マカロニサラダ [マカロニ、シーチキン、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、醤油] きのこのすまし汁 [えのき、しめじ、玉ねぎ、人参、かつおだし、醤油、塩] 水ようかん 牛乳 [こしあん、寒天、塩、くず粉]	18日(水) うずめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、だし汁、みりん、醤油、片栗粉] 柿なます [大根、きゅうり、柿、塩、酢、砂糖] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、えのき、ねぎ、かつおだし、味噌] 大学芋 牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	19日(木) ご飯 かき揚げ [エビ、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、ねぎ、塩、天ぷら粉、油] 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] 麩のすまし汁 [麩、しめじ、玉ねぎ、人参、かつおだし、醤油、塩] 果物 りんごゼリー 牛乳 [りんごジュース、砂糖、寒天]	20日(金) ご飯 魚のクリームコーン焼き [バトウ、酒、青のり、クリームコーン] もやしのゆかり和え [もやし、人参、きゅうり、ゆかり粉] ポトフ [ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] チーズトースト 牛乳 [食パン、マーガリン、砂糖、粉チーズ]	21日(土) おさつピラフ [米、さつま芋、ウインナー、バター、コンソメ、塩、ケチャップ] 玉ねぎの味噌汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、かつおだし、味噌] 菓子・バナナ牛乳
	23日(月) ご飯 さわらの甘酢あんかけ [さわら、塩、酒、油、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、砂糖、醤油、酢] 三色和え [ほうれん草、キャベツ、人参、ごま、醤油] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、玉ねぎ、えのき、ねぎ、かつおだし、味噌] コーン蒸しパン 牛乳 [コーン、牛乳、チーズ、蒸しパンミックス粉]	24日(火) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、油、酒、生姜] 小松菜のおかか和え [小松菜、もやし、人参、かつお節、醤油] えのきのスープ [えのき、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] きな粉サンド 牛乳 [食パン、きな粉、砂糖、塩、マーガリン]	25日(水) 秋の香ご飯 [米、里芋、鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、酒、ごま、薄口醤油] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] 果物 手作りプリン [卵、牛乳、砂糖]	26日(木) 誕生日会 ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] 和風サラダ [ひじき、きゅうり、人参、竹輪、マヨネーズ、砂糖、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつおだし、味噌] モンブラン 牛乳 [小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、バター、おろしさつま芋、栗]	27日(金) 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、油、卵、砂糖、醤油] 即席和え [キャベツ、きゅうり、人参、醤油] ポテトスープ [じゃが芋、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	28日(土) 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] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
	30日(月) ご飯 じゃが芋の味噌煮 [じゃが芋、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、にんにく、油、味噌、みりん] きゅうりの酢の物 [きゅうり、みかん缶、人参、酢、砂糖、醤油] かき卵汁 [玉ねぎ、えのき、卵、ねぎ、かつおだし、醤油、塩] 黒米おにぎり [米、黒米、ごま、薄口醤油] 牛乳	31日(火) ハロウィンハヤシ [米、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ブロッコリー、しめじ、にんにく、生姜、塩、南瓜、油、ハヤシライスルー] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン、酢、油、砂糖、塩、こしょう] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉ねぎ、パセリ、醤油、塩、鶏がらだし、片栗粉] おばけのパイ 牛乳 [パイ生地、卵、あんこ]	食物繊維をとみましょう  <p>秋は、きのこやいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。</p> <p>参考資料：いただきます ごちそうさま</p>			