



10月の献立表



令和2年10月発行
上府保育園

食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこと類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません、大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



今月の食育活動予定


6日(火)
・さつまいものチーズ焼き作り
(かもめ・はくちょう組)


14日(水)
・さつまいに触れる
(すずめ組)


26日(月)
・スイートポテト作り
(かもめ・はくちょう組)


29日(木)
・南瓜クッキー作り
(はと組)

1日(木)	2日(金)	3日(土)
ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、玉葱、みりん、キャベツ、油、醤油] もやし和え物 [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] 小松菜の味噌汁 [小松菜、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、味噌] お月見人参団子 [豆腐、白玉粉、人参、砂糖、醤油、片栗粉] 牛乳	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">遠 足</p>  <p style="text-align: center;">パン</p> <p style="text-align: center;">牛乳</p>	秋の香ご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、さつまい、しらす干し] グリーンピース、薄口醤油] 白菜のすまし汁 [白菜、えのき、わかめ、葱、人参、いりこ、醤油、塩] 果物菓子  <p style="text-align: center;">牛乳</p>

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ご飯 豆腐のカレーあんかけ [豆腐、玉葱、鶏肉、みりん、人参、塩、ピーマン、醤油、片栗粉、酒、カレー粉] ごぼうサラダ [ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ごま、マヨネーズ、味噌] 玉葱のすまし汁 [玉葱、しめじ、人参、醤油、塩、小松菜、いりこ] 味噌まんじゅう [小麦粉、砂糖、BP、味噌、酒、塩、みりん] 牛乳	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油、みりん、酒、トマト] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、酢、醤油、ごま油、ごま] 玉子豆腐のすまし汁 [玉子豆腐、えのき、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 さつまいものチーズ焼き [さつまい、チーズ] 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 [鶏肉、にんにく、生姜、酒、砂糖、酢、醤油] 小松菜のコーンとえ [小松菜、人参、コーン、ごま、醤油] ふの味噌汁 [麩、玉葱、えのき、味噌、昆布、葱]	ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] キャベツの塩つべ和え [キャベツ、もやし、人参、醤油、塩つべ] あさりのスープ [あさり水煮、人参、しめじ、玉葱、醤油、鶏がらだし、塩]	ミートスパゲティ [スパゲティ、合ミンチ、玉葱、人参、にんにく、塩、トマト缶、油、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、粉チーズ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、レーズン、パイン、油、塩、こしょう、酢] ポテトスープ [じゃが芋、しめじ、玉葱、パセリ、塩、こしょう、醤油、コンソメ] 果物 のりおにぎり [米、のり、塩] 牛乳	ポークハヤシライス [米、豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ハヤシルウ、油] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、塩、醤油、コンソメ] 果物菓子  <p style="text-align: center;">牛乳</p>

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
さつまいご飯 [米、さつまい、ごま塩] 鮭ときのこの幽庵焼き [鮭、ゆず、エリンギ、醤油、みりん、椎茸、ほうれん草、塩] わかめの味噌汁 [わかめ、豆腐、玉葱、葱、えのき、昆布、味噌] 果物 チーズトースト [食パン、マーガリン、砂糖、粉チーズ] 牛乳	ご飯 炒り豆腐 [豆腐、椎茸、鶏ミンチ、卵、玉葱、人参、竹輪、葱、油、砂糖、醤油] 甘酢和え [キャベツ、きゅうり、酢、人参、コーン、ごま、砂糖] 春雨のスープ [大根、人参、椎茸、醤油、しめじ、塩、葱、春雨、鶏がらだし] 果物 お好み焼き (豚肉、小麦粉、イカ、BP、キャベツ、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ、山芋、ソース) 牛乳	ご飯 鶏肉と高野豆腐の卵焼き [高野豆腐、鶏肉、玉葱、油、人参、ピーマン、卵、砂糖、酒、醤油] 切干大根の梅和え [切干大根、きゅうり、人参、梅干、醤油] さつまいの味噌汁 [さつまい、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、味噌]	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、イカ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、葱、ごま油、醤油、塩、こしょう、片栗粉、鶏がらだし、にんにく、干し椎茸] プロッコリーの和え物 [プロッコリー、人参、もやし、醤油、ごま] かき卵汁 [豆腐、椎茸、玉葱、いりこ、醤油、チンゲン菜、塩、卵] 果物 たらこおにぎり [米、たらこ、塩] 牛乳	マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、葱、玉葱、人参、生姜、味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、醤油、にんにく、干し椎茸] 白菜スープ [白菜、玉葱、人参、醤油、椎茸、塩、鶏がらだし] 果物菓子  <p style="text-align: center;">牛乳</p>	カレーピラフ [米、エビ、ベーコン、塩、人参、玉葱、グリーンピース、こしょう、鶏がらだし、カレー粉、バター] コンソメスープ [玉葱、しめじ、パセリ、塩、人参、コンソメ] 牛乳

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木) 誕生会	23日(金)	24日(土)
ご飯 魚のコーンマヨ焼き [鮭、塩、コーン、チーズ、マヨネーズ、パセリ] ほうれん草の和え物 [ほうれん草、人参、もやし、醤油] ごぼうの味噌汁 [ごぼう、玉葱、人参、味噌、わかめ、いりこ、葱] 果物 フライドポテト [じゃが芋、油、塩] 牛乳	エビピラフ [米、ベーコン、エビ、人参、玉葱、ピーマン、コーン、塩、こしょう、コンソメ、バター] 白菜とみかんのサラダ [白菜、みかん缶、きゅうり、レーズン、油、こしょう、酢、塩] キャベツスープ [キャベツ、人参、じゃが芋、コンソメ、塩、醤油、パセリ] 果物 りんごケーキ [ミックス粉、りんご、牛乳、レーズン] 牛乳	みそちゃんぽん [中華麺、人参、豚肉、醤油、キャベツ、にんにく、もやし、鶏がらだし、砂糖、ごま油、味噌、干し椎茸、きくらげ、絹さや、エビ] ほうれん草の干草和え [ほうれん草、人参、油揚げ、みりん、砂糖、醤油、酒] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油]	ご飯 すき焼き風煮 [牛肉、玉葱、人参、白菜、しめじ、ごぼう、しらたき、焼き豆腐、砂糖、醤油] キャベツのゆかり和え [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、人参、味噌、いりこ、わかめ、葱]	ご飯 鶏肉のカレームニエル [鶏肉、にんにく、カレー粉、塩、こしょう、小麦粉、油、トマト] 海藻サラダ [海藻ミックス、人参、酢、プロッコリー、エビ、醤油、塩、こしょう、ごま油] 貝だくさんすまし汁 [玉葱、大根、里芋、厚揚げ、人参、しめじ、昆布、葱、醤油] 果物 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、寒天、いちごソース、砂糖] 牛乳	しめじご飯 [米、しめじ、鶏肉、人参、さつまい、薄口醤油、ごぼう] チンゲン菜のすまし汁 [玉葱、人参、えのき、塩、醤油、チンゲン菜、いりこ] 果物菓子  <p style="text-align: center;">牛乳</p>

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金) ハロウィン給食	31日(土)
ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、砂糖、醤油、片栗粉] 小松菜のひじき和え [小松菜、ひじき、人参、ごま、砂糖、醤油] 白菜の味噌汁 [白菜、しめじ、人参、葱、味噌、昆布]	ご飯 魚の西京焼き [サケ、味噌、醤油、砂糖、みりん] おからポテトサラダ [じゃが芋、おから、人参、きゅうり、玉葱、ウインナー、塩、こしょう、スキムミルク、マヨネーズ] マロニースープ [マロニー、玉葱、人参、塩、あさり水煮、鶏がらだし、醤油、葱]	オータムカレー [米、押し麦、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、しめじ、さつまい、醤油、にんにく、油、カレーパウダー] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、砂糖、酢、みかん、レーズン、塩] 果物 カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] 牛乳	けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、油揚げ、葱、いりこ、醤油、塩] ひじきの煮物 [ひじき、水煮大豆、油揚げ、人参、いんげん、砂糖、醤油] 小松菜の磯和え [小松菜、もやし、人参、のり、醤油]	ハロウィンカップケーキ [ミックス粉、紫芋、牛乳、アラザン、生クリーム、人参] 牛乳	牛飯 [米、牛肉、ごぼう、絹さや、しめじ、人参、醤油、砂糖] 大根の味噌汁 [大根、椎茸、人参、南瓜、油揚げ、いりこ、味噌] 果物菓子  <p style="text-align: center;">牛乳</p>

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。★行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。