



10月の献立表



令和3年10月発行
上府保育園

旬の食材

りんご

人類が食した最古の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。



子どもと一緒に食べ物クイズ

きのこの栄養が増す方法は？

- ①洗う ②干す ③ゆでる

正解は・・・②。例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4mgだったのが干すと12.7mgになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。



1日(金)	2日(土)
ご飯 サーモンフライ [サケ、天ぷら粉、パン粉、塩、こしょう、油、トマト] ほうれん草のコーンとえ [[ほうれん草、人参、コーン、醤油、ごま] 油揚げの味噌汁 [玉葱、人参、えのき、味噌、葱、昆布、油揚げ] シユガートースト [食パン、グラニュー糖、マーガリン]	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] もやしのスープ [もやし、わかめ、人参、塩、コーン、鶏がらだし、しめじ]
牛乳	牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
ご飯 鶏肉のチーズ焼き [鶏肉、塩、こしょう、酒、青のり、プロックリー、チーズ] ひじきのマリネ [ひじき、人参、きゅうり、もやし、砂糖、醤油、酢] あさりのスープ [あさり水煮、玉葱、人参、鶏がらだし、塩、醤油、しめじ]	ご飯 豆腐ハンバーグ [豚ミンチ、豆腐、玉葱、卵、パン粉、牛乳、ひじき、塩、ケチャップ] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、人参、しめじ、醤油、葱、いりこ、塩]	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、玉葱、人参、白菜、ピーマン、筍、ごま油、片栗粉、鶏がらだし、醤油、イカ、塩、にんにく、こしょう、干し椎茸] 中華風和え物 [餃子の皮、玉葱、もやし、醤油、酢、砂糖、ごま油] ワンタンスープ [餃子の皮、玉葱、人参、チンゲン菜、鶏がらだし、ごま油]	ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、酒、みりん、砂糖、生姜、片栗粉、トマト] 小松菜とあさりのごま和え [小松菜、人参、ごま、醤油、あさり水煮] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、えのき、油揚げ、玉葱、わかめ、いりこ]	豚丼 [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、醤油、みりん] 春雨スープ [春雨、人参、もやし、醤油、葱、鶏がらだし、しめじ、塩]	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、コンソメ、バター、塩、ケチャップ、こしょう、グリーンピース] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、塩、コンソメ、醤油]
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ おからマフィン [小麦粉、おから、バター、牛乳、卵、B.P、ココア、砂糖]	ピザ [ピザ生地、玉葱、チーズ、ピーマン、ケチャップ、ベーコン]	焼きおにぎり [米、ごま、しらす干し、酒、醤油、砂糖、味噌]	さつま芋とりこの重ね煮 [さつま芋、りんご、バター、砂糖、レーズン]	★もちもちチーズパン [白玉粉、粉チーズ、牛乳、塩、油]	菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
ご飯 豆腐の白菜あんかけ [豆腐、白菜、合ミンチ、塩、みりん、こしょう、片栗粉、醤油、グリーンピース、椎茸、油] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、酢、ごま、ごま油、醤油] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、人参、味噌、葱、いりこ、わかめ]	遠足 	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 [鶏肉、マーマレードジャム、酒、醤油、にんにく] 白菜のゆかり和え [白菜、きゅうり、もやし、ゆかり、醤油] 麩の味噌汁 [麩、えのき、玉葱、人参、いりこ、味噌]	ご飯 鮭ときのこの幽庵焼き [サケ、ゆず、エリンギ、椎茸、酒、みりん、醤油、ほうれん草] マロニーの酢の物 [マロニー、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢] かき玉汁 [卵、玉葱、しめじ、葱、塩、醤油、いりこ]	ナポリタン [スパゲティ、玉葱、チーズ、ケチャップ、人参、ウインナー、ピーマン、塩、油] さつま芋のサラダ [さつま芋、いんげん、人参、砂糖、醤油、ごま、塩] コーンスープ [玉葱、コーン、コンソメ、塩、白菜、グリーンピース、クリームコーン]	カルシウムご飯 [米、桜エビ、しらす干し、かつお節、わかめ、ごま、ごま油、醤油、酒] 大根の味噌汁 [大根、しめじ、椎茸、味噌、葱、いりこ]
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ 黒糖デニキ [ミックス粉、卵、黒砂糖、牛乳、バナナ、バター]	パン [牛乳]	スイートポテト [さつま芋、バター、砂糖、スキムミルク]	杏仁豆腐 [牛乳、寒天、砂糖、みかん、白桃、黄桃、バナナ、アーモンドエッセンス] 豆乳ウエハース	塩っぺおにぎり [米、押し麦、塩っぺ]	菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、生姜、味噌、いんげん、醤油、砂糖] 白菜のごま和え [白菜、もやし、人参、醤油、ごま] わかめのすまし汁 [わかめ、しめじ、玉葱、醤油、いりこ、コーン、塩]	味噌ラーメン [中華麺、人参、豚肉、味噌、キャベツ、にんにく、もやし、コンソメ、玉葱、こしょう、酒、塩、葱、油、いりこ] 五目豆 [大豆水煮、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、醤油] きゅうりの中華和え [きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢]	ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油] けんちん汁 [鶏肉、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく、豆腐、葱、醤油、いりこ、塩]	オータムカレー [米、押し麦、鶏肉、人参、玉葱、しめじ、さつま芋、醤油、にんにく、油、カレールウ] コンソメスープ [玉葱、人参、もやし、塩、パセリ、コンソメ、コーン]	ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、大根、砂糖、みりん、葱、油、醤油、片栗粉] ほうれん草のしらす和え [[ほうれん草、人参、もやし、しらす干し、醤油、ごま] えのきのすまし汁 [えのき、キャベツ、油揚げ、醤油、塩、いりこ]	秋の香ご飯 [米、鶏肉、人参、しめじ、さつま芋、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、いりこ、葱、人参、醤油、塩]
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ きなこ団子 [白玉粉、豆腐、きな粉、塩、砂糖]	たらこおにぎり [米、たらこ]	あんこパイ [パイ生地、あんこ]	カスタードプリン風 [カスタードプリンの素、牛乳]	じゃが丸くん [じゃが芋、片栗粉、バター、塩、海苔]	菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
そばろご飯 [米、ごぼう、鶏ミンチ、砂糖、醤油、酒、生姜、油、いんげん] ひじきと小松菜の和え物 [ひじき、人参、ごま、砂糖、小松菜、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、わかめ、しめじ、人参、醤油、塩、いりこ、あさり水煮、葱]	肉うどん [うどん、牛肉、玉葱、昆布、葱、みりん、醤油、かまぼこ、塩、砂糖、かつお節] 南瓜のそばろ煮 [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油] 三色和え [キャベツ、きゅうり、人参、ごま、醤油]	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、にんにく、油、生姜、葱、人参、玉葱、醤油、酒、干し椎茸、味噌、鶏がらだし、葱、砂糖] パンサンスー [春雨、人参、醤油、ごま油、きゅうり、ハム、酢、ごま、砂糖] わかめスープ [わかめ、人参、白菜、コーン、しめじ、鶏がらだし、塩]	ご飯 魚の照り焼き [サケ、醤油、みりん、生姜、酒、小麦粉、砂糖] プロックリーの和え物 [プロックリー、もやし、人参、醤油] 豚汁 [豚肉、ごぼう、人参、豆腐、大根、えのき、葱、いりこ、味噌]	ロールパン 鶏肉のから揚げ [鶏肉、醤油、生姜、みりん、油、片栗粉、にんにく] 南瓜とりこのサラダ [南瓜、玉葱、きゅうり、りんご、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] 白菜のスープ [白菜、椎茸、人参、醤油、塩、鶏がらだし]	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、コンソメ、カレー粉、バター] オニオンスープ [玉葱、しめじ、パセリ、塩、人参、コンソメ]
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ ごま入りチーズスティック [小麦粉、チーズ、B.P、砂糖、バター、牛乳、ごま]	モンブラン [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、栗、生クリーム、さつま芋]	蒸しまんじゅう [小麦粉、あんこ、砂糖、B.P]	みかんゼリー [みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天]	★ハロウィン蒸しパン [ミックス粉、牛乳、紫芋、バター、卵、レーズン]	菓子
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

★マークは新メニューです。 ●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。