



# 10月献立表

令和3年10月発行  
こくふ子ども園



10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。

★今月の新メニュー・・・揚げない魚ロッケ(18日)  
☆かみかみメニュー・・・れんこんチップスのみたらしかけ(1日)

1日(金)	2日(土)
ごはん いりどり (鶏肉、人参、干し椎茸、ごぼう、里芋、油、いんげん、砂糖、醤油) もやしの磯和え (もやし、人参、のり、きゅうり、醤油) 油揚げのみそ汁 (玉葱、人参、油揚げ、わかめ、いりこ、みそ) ★れんこんチップスのみたらしかけ (れんこん、油、砂糖、醤油、片栗粉) 牛乳	運動会  

4日(月) 音楽指導	5日(火)	6日(水) 祖父母の会(ひまわり)	7日(木)	8日(金) 合同運動教室(ひまわり)	9日(土)
ごはん 鶏の塩こうじから揚げ (鶏肉、米麴、にんにく、生姜、酒、小麦粉、油、片栗粉) コールスローサラダ (キャベツ、人参、塩、きゅうり、マヨネーズ、酢、こしょう、油) わかめのみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 チーズケーキ (チーズ、グラニュー糖、卵、小麦粉、生クリーム、レモン)	ごはん 鮭の幽庵焼き (鮭、ゆず、椎茸、醤油、エリンギ、酒、みりん) 小松菜とコーンごま和え (小松菜、コーン、人参、ごま、醤油) もやしのすまし汁 (もやし、人参、わかめ、玉葱、葱、いりこ、塩、醤油) 芋もち (じゃが芋、砂糖、醤油、バター、片栗粉) 牛乳	けんちんうどん (うどん、鶏肉、人参、いりこ、油揚げ、葱、玉葱、かまぼこ、みりん、醤油) 焼きししゃも (ししゃも) 果実サラダ (きゅうり、みかん、塩、キャベツ、レーズン、酢、油、砂糖、こしょう) わかめチーズおにぎり (米、わかめ、ふりかけ、チーズ、ごま)	ごはん 豆腐のかにあんかけ (豆腐、カニカマ、生姜、しめじ、葱、チンゲン菜、筍、鶏がらだし、酒、塩、こしょう、油、片栗粉) キャベツのごま酢あえ (キャベツ、しらす、酢、みかん、わかめ、ごま、砂糖、醤油) なめこ汁 (なめこ、大根、葱、みそ、いりこ) フライドポテト (じゃが芋、油、青のり) 牛乳	ドライカレー (米、合挽ミンチ、人参、玉葱、レーズン、醤油、にんにく、カレールウ、油) ポパイサラダ (ほうれん草、コーン、人参、ハム、マヨネーズ、こしょう) 果物 カラフルヨーグルト (ヨーグルト、みかん、氷蜜、バナナ)	しめじご飯 (米、さつまいも、人参、しめじ、醤油) 大根のみそ汁 (大根、人参、玉葱、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
11日(月)	12日(火) 運動教室(ゆり)	13日(水)	14日(木) 体操教室(ひまわり)	15日(金) 運動教室(ひまわり)	16日(土)
三色丼 (米、鶏ミンチ、人参、ほうれん草、生姜、油、砂糖、醤油) 即席和え (キャベツ、人参、ごま、しらす、塩昆布、醤油、ごま油) かきたま汁 (卵、玉葱、えのき、塩、じゃが芋、わかめ、醤油、いりこ) 果物 豆乳ドーナツ (ミックス粉、豆乳、卵、グラニュー糖、油) 牛乳	ごはん 酢鶏 (鶏肉、人参、玉葱、筍、ピーマン、干し椎茸、酢、パン、砂糖、塩、酒、ケチャップ、油、醤油) フロッキーのサラダ (フロッキー、人参、ごま、マヨネーズ) ニラスープ (ニラ、コーン、わかめ、玉葱、鶏がらだし、醤油、塩、春雨)	ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、酒、砂糖、みりん、醤油) 五色和え (人参、もやし、しらす、かまぼこ、キャベツ、ごま、醤油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、じゃが芋、人参、しめじ、葱、みそ、いりこ) ヨーグルト	ごはん ポークビーンズ (豚肉、人参、じゃが芋、油、玉葱、トマト缶、水煮大豆、グリーンピース、砂糖、醤油、中濃ソース、ケチャップ) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨネーズ) コンソメスープ (玉葱、フロッキー、醤油、しめじ、あさり、コンソメ) おやき (米、桜エビ、しらす、醤油、青のり、チーズ、みりん)	秋鮭の炊き込みご飯 (鮭、人参、しめじ、油揚げ、ごぼう、みりん、グリーンピース、醤油) 南瓜のミルク煮 (南瓜、スキムミルク、牛乳、砂糖、みそ) 豚汁 (豚肉、玉葱、油揚げ、人参、大根、いりこ、葱、豆腐、こんにゃく、みそ) 果物 にんじん蒸しパン (ミックス粉、人参、卵、牛乳、オレンジジュース、油、砂糖、バター) 牛乳	チキンライス (米、鶏肉、人参、玉葱、コンソメ、ケチャップ、コーン、マーガリン、こしょう、塩、グリーンピース) ポテトスープ (じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、醤油) 果物 菓子 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水) 実習活動(ゆり)	21日(木) 実習活動(ひまわり)	22日(金)	23日(土)
ごはん ★揚げない魚ろっけ (はんぺん、玉葱、油、コーン、天ぷら粉、パン粉) サワーキャベツ (キャベツ、きゅうり、パン、レーズン、酢、こしょう、塩、油) 春雨スープ (春雨、人参、もやし、ニラ、鶏がらだし、醤油) いちごフルーチェ (牛乳、フルーチェ) クラッカー	遠足  	ごはん 厚揚げと春雨の煮物 (春雨、厚揚げ、人参、豚肉、ニラ、玉葱、生姜、にんにく、砂糖、醤油、片栗粉) 和風サラダ (ほうれん草、もやし、人参、ハム、ごま、醤油、マヨネーズ、コーン) コロコロスープ (人参、玉葱、水煮大豆、パセリ、コンソメ、塩、醤油) あんこパイ (パイ生地、あんこ、卵) 牛乳	ごはん ひじきの卵焼き (鶏肉、ひじき、高野豆腐、人参、玉葱、醤油、砂糖、ピーマン、卵、酒、油) 青菜ともやしのナムル (小松菜、もやし、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油) 大根のみそ汁 (大根、しめじ、あさり、葱、いりこ、みそ) ぶかし芋 (さつまいも) チーズ	森のスパゲティ(人参、ベーコン、スパゲティ、えのき、しめじ、エリンギ、玉葱、バター、塩、醤油) ポテトサラダ(じゃが芋、きゅうり、マヨネーズ、人参、コーン、こしょう) クラムチャウダー(あさり、人参、キャベツ、コンソメ、牛乳、フロッキー、玉葱、スキムミルク、小麦粉) 果物 ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天) 牛乳	ごぼうピラフ (米、鶏肉、ごぼう、塩、ピーマン、人参、玉葱、コーン、コンソメ、マーガリン、こしょう) しめじのすまし汁 (しめじ、玉葱、人参、葱、いりこ、醤油、塩) 果物 菓子 牛乳
25日(月) 誕生会	26日(火) さつまいも収穫(ひまわり)	27日(水)	28日(木) 体操教室(ひまわり)	29日(金)	30日(土)
ゆかりごはん (米、ゆかり粉) サーモンフライ (鮭、塩、こしょう、油、天ぷら粉、パン粉) ポイル野菜の甘酢和え (キャベツ、きゅうり、りんご、人参、レーズン、砂糖、酢) きのこスープ (しめじ、えのき、舞茸、フロッキー、コンソメ、塩) モンブラン(さつまいも、小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、生クリーム、卵、牛乳) 牛乳	みそラーメン (中華麺、豚肉、もやし、人参、にんにく、コーン、玉葱、葱、鶏がらだし、みそ) かぼちゃのサラダ (南瓜、ウインナー、きゅうり、レーズン、チーズ、マヨネーズ、こしょう) 果物 さつまいもおにぎり (米、さつまいも、ごま、スキムミルク) チーズ	うずめ飯 (米、鶏肉、里芋、人参、ごぼう、椎茸、厚揚げ、絹さや、かつお節、昆布、醤油、みりん、片栗粉) あさりのしぐれ煮 (あさり、生姜、砂糖、酒、醤油、みりん) 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、みかん、卵、酢、ごま、砂糖) ジャムサンド (食パン、マーガリン、いちごジャム) 牛乳	ごはん 魚のピザ焼き (魚、人参、玉葱、塩、ピーマン、酒、チーズ、ケチャップ) 切り干し大根サラダ (切り干し大根、人参、きゅうり、ツナ、コーン、ごま、マヨネーズ) えのきのみそ汁 (えのき、玉葱、わかめ、豆腐、いりこ、みそ) カルピス蒸しパン (ミックス粉、カルピス、卵、スキムミルク) 牛乳	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、こんにゃく、生姜、砂糖、みそ、醤油、みりん) ひじきのマリネ (人参、きゅうり、ハム、コーン、ひじき、砂糖、酢、醤油、ごま油) 白菜スープ (人参、白菜、小松菜、しめじ、卵、鶏がらだし、塩) 果物 南瓜プリン (南瓜、牛乳、バター、卵、グラニュー糖)	カルシウムごはん (米、わかめ、桜エビ、しらす、かつお節、ごま、みりん、酒、醤油、ごま油) さつまいものみそ汁 (さつまいも、人参、玉葱、椎茸、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 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。