



10月献立表



令和5年10月発行
こくふ子ども園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉葱、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん、酒) キャベツのおかか和え (キャベツ、人参、醤油、かつお節) 春雨スープ (春雨、人参、もやし、塩、二ナ、醤油、鶏がらだし) カルシウムラスク (食パン、粉チーズ、ごま、青のり、グラニュー糖、マーガリン) 牛乳	ごはん 炒り豆腐 (鶏挽肉、豆腐、干し椎茸、玉葱、卵、人参、竹輪、油、砂糖、酒、グリーンピース、醤油、塩、みりん) スイートポテトサラダ (さつまいも、人参、りんご、きゅうり、マヨネーズ) しめじのスープ (しめじ、玉葱、もやし、人参、コンソメ、醤油、塩) 水ようかん (寒天、砂糖、こしあん、塩、水、葛粉) 牛乳	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、酒) ブロッコリーの ごま和え (ブロッコリー、人参、ごま、醤油) 五日みそ汁 (豆腐、玉葱、人参、大根、油揚げ、葱、いりこ、みそ) 果物 フライドポテト (じゃが芋、青のり、塩、油) 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ (鶏肉、醤油、生姜、塩、片栗粉、にんにく、油、酒) 小松菜ともやしの 和え物 (小松菜、人参、もやし、ごま、醤油) 玉葱のみそ汁 (玉葱、人参、わかめ、油揚げ、みそ、いりこ) 果物 さつまいもまんじゅう (うらごしさつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、こしあん、砂糖) 牛乳	ちゃんぽん (中華麺、豚肉、玉葱、葱、キャベツ、もやし、醤油、かまぼこ、にんにく、あさり、鶏がらだし、ごま油、こしょう) 南瓜のミルク煮 (南瓜、牛乳、コンソメ、砂糖、グリーンピース) 果物 鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま) 牛乳	鶏肉とごぼうのピラフ (米、鶏肉、ごぼう、塩、ピーマン、人参、コーン、玉葱、マーガリン、コンソメ、こしょう) 大根のスープ (大根、玉葱、わかめ、人参、コンソメ、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
	スポーツの日 	ごはん 魚のあけぼの焼き (魚、人参、パセリ、マヨネーズ) 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、酢、コーン、砂糖、ごま油、醤油) 中華スープ (豆腐、えのき、玉葱、葱、鶏がらだし、醤油) オレンジゼリー (オレンジジュース、寒天、砂糖) クラッカー	ごはん 豆腐のきのこソース かけ (豆腐、豚挽肉、玉葱、人参、なめこ、椎茸、しめじ、砂糖、片栗粉、醤油、油) 小松菜のコーン 和え (小松菜、人参、コーン、醤油) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋、玉葱、わかめ、いりこ、みそ) ココア蒸しパン (牛乳、ミックス粉、砂糖、ココア、スキムミルク) 牛乳	あんかけ焼きそば (中華麺、豚肉、人参、ピーマン、白菜、玉葱、干し椎茸、ごま油、こしょう、醤油、油) きゅうりの塩っぺ和え (きゅうり、もやし、醤油、塩っぺ) ワントンスープ (焼売の皮、にら、人参、もやし、玉葱、鶏がらだし、塩、醤油、ごま油) 果物 ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉) 牛乳	ごはん 豚大根 (豚肉、大根、人参、しらたき、厚揚げ、生姜、いんげん、みそ、砂糖、油、醤油、みりん) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、人参、もやし、ごま、醤油) えのきのすまし汁 (玉葱、人参、えのき、塩、わかめ、醤油、いりこ) 果物 大学芋 (さつまいも、ごま、醤油、砂糖、酢、みりん、油) 牛乳	スタミナ納豆丼 (米、鶏挽肉、挽きわり納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒、ごま油) わかめと豆腐のみそ汁 (わかめ、豆腐、玉葱、人参、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
	ごはん 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、酒、卵、砂糖、醤油、いりこ) 菜果なます (大根、きゅうり、みかん、酢、砂糖、塩) のっぺい汁 (ごぼう、里芋、しめじ、油あげ、葱、いりこ、塩、醤油、人参、片栗粉) じゃが芋もち (じゃが芋、バター、砂糖、醤油、片栗粉) 牛乳	ごはん 魚の磯辺揚げ (魚、塩、酒、天ぷら粉、青のり、油) 三色和え (ほうれん草、もやし、人参、醤油) なめこのみそ汁 (なめこ、豆腐、人参、葱、玉葱、いりこ、みそ) 果物 マカロニあべ川黒蜜かけ (マカロニ、塩、きなこ、砂糖、黒砂糖) 牛乳	五目うどん (うどん、鶏肉、人参、玉葱、わかめ、油揚げ、醤油、いりこ、みりん、塩) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜、鶏挽肉、砂糖、醤油) ブロッコリーのおかか 和え (ブロッコリー、人参、醤油、かつお節) ひじきおにぎり (米、ひじき、鶏肉、油揚げ、人参、しらす、薄口醤油) 牛乳	ごはん ハンバーグ (合挽肉、塩、玉葱、パン粉、牛乳、卵、トマト缶、ケチャップ、砂糖、中濃ソース、こしょう) ひじきのマリネ (人参、きゅうり、コーン、ひじき、ハム、砂糖、酢、ごま油、醤油) 野菜スープ (人参、玉葱、キャベツ、わかめ、コンソメ、醤油) りんごケーキ (ミックス粉、卵、砂糖、牛乳、りんご、バター、スキムミルク) 牛乳	オータムカレー (米、押麦、鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋、さつまいも、しめじ、にんにく、油、カレールウ、醤油) コールスローサラダ (キャベツ、コーン、酢、人参、マヨネーズ) 果物 南瓜蒸しパン (ミックス粉、牛乳、砂糖、うらごし南瓜、卵、スキムミルク) 牛乳	麻婆豆腐丼 (米、豆腐、豚挽肉、人参、筍、干し椎茸、葱、生姜、にんにく、玉葱、醤油、油、みそ、鶏がらだし、砂糖、ごま油) 春雨スープ (春雨、人参、もやし、にら、鶏がらだし、塩、醤油) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	23日(月)	24日(火) 誕生日会	25日(水) 遠足	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油) 切干大根スキム煮 (切干大根、人参、醤油、いんげん、干し椎茸、スキムミルク、砂糖) けんちん汁 (豆腐、鶏肉、大根、人参、里芋、ごぼう、油揚げ、葱、みりん、醤油、いりこ、塩) 果物 ココア入り牛乳もち (牛乳、ココア、砂糖、塩、きな粉、片栗粉) 牛乳	ごはん タンドリーチキン (鶏肉、にんにく、玉葱、塩、カレー粉、醤油、ヨーグルト) キャベツのゆかり和え (キャベツ、もやし、人参、ゆかり粉、醤油) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、人参、白菜、葱、いりこ、みそ) 果物 モンブラン (ミックス粉、グラニュー糖、牛乳、油、生クリーム、栗の甘露煮、うらごしさつまいも) 牛乳		スパゲティナポリタン (スパゲティ、ウインナー、人参、玉葱、ピーマン、油、しめじ、ケチャップ、醤油、塩) あさりのしぐれ煮 (あさり、酒、生姜、砂糖、みりん、醤油) オニオンスープ (玉葱、人参、えのき、塩、葱、鶏がらだし) 栗ご飯のおにぎり (米、くり、油揚げ、人参、ごぼう、醤油、薄口醤油、みりん) 牛乳	ごはん 豆腐のおやき (豆腐、ツナ、葱、パン粉、卵、油、スキムミルク、こしょう、ケチャップ) キャベツ煮 (キャベツ、人参、いんげん、ベーコン、コーン、油、砂糖、醤油) 白菜のみそ汁 (白菜、人参、さつまいも、葱、いりこ、みそ) バナナケーキ (ミックス粉、バナナ、卵、バター、砂糖、牛乳、スキムミルク) 牛乳	秋の香ご飯 (米、鶏肉、人参、しめじ、さつまいも、しらす、醤油、みりん、薄口醤油) 厚揚げのみそ汁 (厚揚げ、玉葱、もやし、人参、葱、いりこ、みそ) 果物 菓子 牛乳
おやつ						
	30日(月)	31日(火)	<p>食欲の秋、スポーツの秋。気持ちよいシーズンになりましたね。園のサツマイモの収穫ももう少しです。サツマイモに栗、きのこや新米など、旬の食材は栄養がたっぷりです。たくさん体を動かしお腹を空かせて秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。</p>			
	ごはん すき焼き風煮 (牛肉、焼き豆腐、しめじ、玉葱、人参、白菜、ごぼう、しらたき、砂糖、醤油、油) じゃこの酢の物 (きゅうり、人参、わかめ、キャベツ、しらす、砂糖、酢) 麩のみそ汁 (麩、玉葱、えのき、葱、いりこ、みそ) ヨーグルトtoast (食パン、ヨーグルト、砂糖、イチゴジャム) 牛乳	ごはん グリルチキン (鶏肉、にんにく、塩、こしょう) もやしのごま和え (もやし、ブロッコリー、人参、ごま、醤油) 大根と春雨のスープ (大根、玉葱、人参、葱、春雨、醤油、鶏がらだし) ハロウィンパイ (卵、パイ生地、生クリーム、うらごし南瓜、砂糖) 牛乳				
おやつ						

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。