

10月の献立表



令和 2年10月 みなと子ども園

5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		10(土)	
<p>【今月の食育テーマ】 ★よく噛んで味わって食べましょう。</p> <p>★三角食べにトライ！ ご飯・おかず・汁物を少しずつ順番に食べましょう。</p>		<p>感謝して食べよう 牛や豚を飼育している人や、野菜を作っている人、魚を捕っている人、運ぶ人、調理する人、たべものが口に入るまでには、たくさんの人々が関わっているのは、もちろん、命を捧げてくれる動物や植物への感謝の気持ちも大切です。動物や植物などの生き物も、すべて地球の営みから生み出されたものですから、それらをいただき生かされていることを忘れず、食と向き合っていきましょう。 いただきます ごちそうさま参照</p>		<p>●新メニューは、 ♥マークがついて います。 ●3歳未満児は 午前のおやつ 牛乳(100ml)が あります。 ●牛乳、材料の 都合により献立を 一部変更するこ とがあります。</p>		<p>1(木)お月見会 シーフードスパゲティ・栗栗サラダ コンソメスープ ☆スパゲティ えびいか・ベーコン トマトケチャップ 塩 砂糖 ☆あさり水煮 玉葱 しめじ にんにく 油 コンソメ ☆キャベツ きゅうり 人参 レーズン バイン缶 酢 砂糖 塩 ☆玉葱 人参 じゃが芋 えのき コーン缶 コンソメ 塩 醤油</p> <p>お月見団子・牛乳 ☆白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉 ☆牛乳</p>		<p>2(金) ご飯・魚のムニエル レバーの甘辛煮・豆腐のみそ汁 ☆米 ☆バトウ 小麦粉 油 塩 バター ☆鶏レバー にんにく しょうが 醤油 砂糖 酒 ☆豆腐 もやし しいたけ キャベツ 人参 煮干し みそ 葱</p> <p>牛乳寒いごソースかけ ☆牛乳 寒天 砂糖 いちごスライス グラニュー糖</p>		<p>3(土) 秋の香ご飯・えのきのみそ汁 果物(オレンジ) ☆米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油 ☆玉葱 えのき 塩わかめ 煮干し みそ</p>	
<p>5(月) ご飯・豆腐とえびのケチャップ煮 きゅうりの中華和え・大根のすまし汁 ☆米 ☆豆腐 豚ミンチ えび 玉葱 人参 油 しょうが 片栗粉 にんにく トマトケチャップ 醤油 トマト缶 砂糖 コンソメ ☆きゅうり ごま ごま油 砂糖 醤油 酢 ☆大根 人参 油揚げ 葱 煮干し しいたけ 塩 醤油</p>		<p>6(火) 弁当の日 ヨーグルト和え ☆ヨーグルト パナナ みかん缶 白桃缶 黄桃缶</p>		<p>7(水) ご飯・鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ・ポテトスープ・果物(オレンジ) ☆米 ☆鶏肉 マーマレード 酒 醤油 油 にんにく 砂糖 ☆マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ☆じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 コーン缶 パセリ コンソメ 塩 醤油</p>		<p>8(木) ハンバーガー・クリームシチュー ☆合ミンチ 玉葱 卵 バン粉 牛乳 油 トマトケチャップ ☆きゅうり ロールパン チーズ ☆鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ マーガリン ☆小麦粉 牛乳 塩 こしょう コンソメ</p>		<p>9(金) 塩バターラーメン・焼きししゃも 白菜のごま和え・果物(バナナ) ☆中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 ☆コーン缶 しいたけ 葱 塩 鶏がらだし 煮干し バター ☆ししゃも ☆きゅうり 白菜 ごま 醤油</p>		<p>10(土) ハヤシライス・野菜スープ・果物(オレンジ) ☆米 牛肉 人参 玉葱 しめじ ハヤシルウ 油 ☆キャベツ 人参 さつま芋 玉葱 コンソメ 塩 醤油</p>	
<p>12(月) カレーパン・牛乳 ☆ロールパン 合ミンチ 玉葱 にんにく カレールウ ☆パン粉 油 ☆牛乳</p>		<p>13(火) ご飯・鶏肉と高野豆腐の卵焼き もやしの梅おかか和え・あさりのすまし汁 ☆米 ☆鶏肉 ビーマン 玉葱 人参 高野豆腐 卵 醤油 砂糖 酒 油 ☆もやし 白菜 人参 かつお節 醤油 梅干し ☆あさり水煮 玉葱 しめじ 葱 塩 醤油 煮干し</p>		<p>14(水) ♥おからスティック・牛乳 ☆おから ミックス粉 ごま 乾ひじき 脱脂粉乳 油 ☆牛乳</p>		<p>15(木) さつま芋の餃子・牛乳 ☆さつま芋 チーズ ぎょうざの皮 油 ☆牛乳</p>		<p>16(金) 梅こぶすずび・チーズ ☆米 梅干し 塩昆布 ☆チーズ</p>		<p>17(土) お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳</p>	
<p>19(月)一休タイム</p>		<p>20(火) バナナケーキ・牛乳 ☆バナナ 小麦粉 B・P バター 砂糖 卵 脱脂粉乳 ☆レモン果汁 ☆牛乳</p>		<p>21(水)誕生日会</p>		<p>22(木) 親子うどん・三色和え・南瓜の含め煮 ☆うどん 玉葱 人参 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 卵 ☆油揚げ 葱 油 醤油 みりん 煮干し ☆ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 ☆南瓜 砂糖 醤油</p>		<p>23(金) 栗ご飯・さんまの塩焼き ♥あさりとごぼうのしぐれ煮・豆腐のすまし汁 ☆米 くり 塩 こんぶ ☆サンマ 塩 ☆あさり水煮 ごぼう しょうが さやえんどう 砂糖 ☆醤油 酒 みりん ☆豆腐 玉葱 塩わかめ 醤油 塩 煮干し</p>		<p>24(土) 菓子・牛乳 ☆甘せんべい ☆牛乳</p>	
<p>26(月) オートムカレー・スティック野菜 果物(りんご) ☆米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 さつま芋 しめじ ☆にんにく 油 カレールウ 醤油 ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ</p>		<p>27(火) ご飯・豆腐のたこ焼き 白菜の塩つべ和え・ふのすまし汁 ☆米 ☆豆腐 玉葱 人参 れんこん 葱 ながいも たこ ☆乾ひじき 醤油 塩 こしょう 片栗粉 油 ソース ☆白菜 醤油 塩昆布 ☆ふ 玉葱 煮干し 葱 えのき 人参 塩 醤油</p>		<p>28(水) ご飯・ササミのスティックコンソメフライ パンサンデー・大根のみそ汁(オレンジ) ☆米 ☆鶏ささ身 塩 こしょう 小麦粉 バン粉 コンソメ 油 ☆春雨 きゅうり 人参 ハム ごま 酢 醤油 ごま油 醤油 ☆大根 ふ 人参 葱 しめじ 煮干し みそ</p>		<p>29(木) 親子うどん・三色和え・南瓜の含め煮 ☆うどん 玉葱 人参 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 卵 ☆油揚げ 葱 油 醤油 みりん 煮干し ☆ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 ☆南瓜 砂糖 醤油</p>		<p>30(金) 栗ご飯・さんまの塩焼き ♥あさりとごぼうのしぐれ煮・豆腐のすまし汁 ☆米 くり 塩 こんぶ ☆サンマ 塩 ☆あさり水煮 ごぼう しょうが さやえんどう 砂糖 ☆醤油 酒 みりん ☆豆腐 玉葱 塩わかめ 醤油 塩 煮干し</p>		<p>31(土) カルシウムご飯・臭だくさん味噌汁 果物(バナナ) ☆米 桜えび しらす干し かつお節 塩わかめ ☆ごま ごま油 醤油 酒 ☆人参 玉葱 南瓜 えのき 油揚げ チンゲン菜 みそ 煮干し 鶏肉</p>	
<p>26(月) 焼きプリン ☆牛乳 卵 砂糖 バニラエッセンス</p>		<p>27(火) フルーツたっぷりゼリー・豆乳ウエハース ☆寒天 砂糖 みかん缶 白桃缶 バイン缶 黄桃缶 ☆豆乳ウエハース</p>		<p>28(水) モンブラン・牛乳 ☆小麦粉 卵 グラニュー糖 バター おろし さつま芋 ☆生クリーム 栗甘露煮 ☆牛乳</p>		<p>29(木) サケおにぎり・チーズ ☆米 サケフレーク 塩 ☆チーズ</p>		<p>30(金) 牛乳もち ☆牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖 塩</p>		<p>31(土) お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳</p>	
<p>26(月) ご飯・肉豆腐・即席漬け・なめこのみそ汁 ☆米 ☆牛肉 油 しらす 人参 しめじ 大根 ☆さやえんどう 豆腐 砂糖 醤油 ☆キャベツ きゅうり 人参 醤油 塩 ☆なめこ 玉葱 塩わかめ みそ 煮干し</p>		<p>27(火) ロールパン・グリルチキン 南瓜とりんごのサラダ・豆乳スープ ☆ロールパン ☆鶏肉 塩 こしょう ☆南瓜 玉葱 きゅうり りんご レーズン マヨネーズ ☆こしょう 塩 ☆ベーコン 玉葱 大根 豆乳 しいたけ 塩 コンソメ</p>		<p>28(水) ご飯・♥厚揚げ和風ハンバーグ・わかめの酢の物 オニオンスープ・果物(オレンジ) ☆米 ☆生揚げ 片栗粉 卵 合ミンチ 玉葱 塩 ☆酒 こしょう しょうが かつお・昆布だし 醤油 ☆塩わかめ きゅうり しらす干し みかん缶 砂糖 ☆酢 醤油 ☆玉葱 人参 大根 あさり水煮 塩 醤油 コンソメ</p>		<p>29(木) ご飯・魚のホイル焼き・栗栗なます そうめんのすまし汁 ☆米 ☆サケ 塩 こしょう 玉葱 椎茸 しめじ えのき バター ☆大根 りんご かき きゅうり 酢 砂糖 塩 ☆そうめん 玉葱 干し椎茸 かまぼこ 葱 煮干し 塩 醤油</p>		<p>30(金) ハロウィンチキンライス コールスローサラダ・コンソメスープ ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ トマトケチャップ ☆バター 塩 こしょう きゅうり ☆キャベツ 人参 ハム マヨネーズ 酢 ☆クリームコーン缶 玉葱 コーン缶 ☆バター 小麦粉 牛乳 パセリ コンソメ 塩</p>		<p>31(土) 五目寿司・玉葱のすまし汁・果物(バナナ) ☆米 こんぶ 酢 砂糖 塩 人参 ごぼう 油揚げ ☆干し椎茸 醤油 さやえんどう 鶏ミンチ ☆玉葱 えのき 葱 塩わかめ 塩 醤油 煮干し</p>	
<p>26(月) 人参蒸しパン・牛乳 ☆小麦粉 B・P 卵 砂糖 脱脂粉乳 人参 レモン果汁 ☆牛乳</p>		<p>27(火) カルピスゼリー・おやついりこ ☆小麦粉 白桃缶 砂糖 ☆おやついりこ</p>		<p>28(水) フライドポテト・牛乳 ☆フライドポテト 油 塩 ☆牛乳</p>		<p>29(木) 豆腐ブラウニー・牛乳 ☆豆腐 ミックス粉 ビュアココア 砂糖 牛乳 油 ☆牛乳</p>		<p>30(金) パンキンパイ・牛乳 ☆おろし南瓜 パイ皮 砂糖 ☆牛乳</p>		<p>31(土) お菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳</p>	