



10月献立表



令和2年10月発行

ながさわ子ども園

				1日(木)	2日(金) お月見会	3日(土)	
<p>さつまいは食物繊維が豊富! </p> <p>さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。</p> <p>穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。</p> <p>今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。</p> <p>(食育・健康・安全おたより文例イラスト集参照)</p>		<ul style="list-style-type: none"> ●3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。 ●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。 <p>★印は新しいメニューです。</p>		<p>ラーメン</p> <p>中華麺、焼き豚、玉葱、人参、きゃべつ、もやし、葱、生姜、にんにく、油、いりこ、鶏がらだし、塩、醤油</p> <p>レバーの甘辛煮</p> <p>鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒</p> <p>和風サラダ</p> <p>きゅうり、人参、コーン、わかめ、竹輪、ごま、マヨネーズ、醤油</p> <p>オレンジ</p> <p>いももち</p> <p>じゃが芋、片栗粉、砂糖、醤油、海苔</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>お月見ボール</p> <p>おから、ツナ、玉葱、人参、葱、塩、醤油、油、南瓜、牛乳、ケチャップ</p> <p>柿なます</p> <p>大根、きゅうり、柿、砂糖、酢、塩</p> <p>里芋の味噌汁</p> <p>里芋、白菜、玉葱、いりこ、味噌</p> <p>お月見二色団子</p> <p>白玉粉、南瓜、砂糖、醤油、片栗粉</p> <p>牛乳</p>	<p>サバ入りの炊き込みご飯</p> <p>米、サバ缶、人参、しめじ、ごぼう、キヌサヤ、薄口醤油</p> <p>さつまいの味噌汁</p> <p>さつまいも、玉葱、人参、えのき、いりこ、味噌</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>	
		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
<p>おやつ</p> <p>★きな粉入りホットケーキ</p> <p>ミックス粉、きな粉、卵、牛乳</p>		<p>ご飯</p> <p>★チキンムニエル</p> <p>鶏肉、塩、こしょう、カレー粉、チーズ、小麦粉、油、フロッコリー</p> <p>小魚和え</p> <p>しらす干し、小松菜、人参、醤油</p> <p>南瓜の味噌汁</p> <p>南瓜、玉葱、ごぼう、いりこ、味噌</p> <p>梨</p> <p>★きな粉入りホットケーキ</p> <p>ミックス粉、きな粉、卵、牛乳</p>	<p>ミートスパゲティ</p> <p>スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、トマト缶、グリーンピース、ソース、コンソメ、ケチャップ、塩、チーズ</p> <p>菜果サラダ</p> <p>白菜、きゅうり、パイン、レーズン、酢、塩、こしょう、油</p> <p>かぶのスープ</p> <p>かぶ、人参、しめじ、パセリ、コンソメ、塩</p> <p>わかめおにぎり</p> <p>米、押し麦、わかめふりかけ</p> <p>チーズ</p>	<p>★サケとさつまいの秋の味覚ご飯</p> <p>米、サケ、さつまいも、酒、塩、昆布、黒ごま</p> <p>白和え</p> <p>豆腐、人参、ほうれん草、ひじき、ごま、砂糖、味噌、醤油</p> <p>卵豆腐のすまし汁</p> <p>卵豆腐、玉葱、椎茸、葱、いりこ、塩、醤油</p> <p>オレンジ</p> <p>アップルパイ</p> <p>パイ生地、りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉じゃが</p> <p>豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しらたき、グリーンピース、砂糖、醤油、油</p> <p>もやしのお浸し</p> <p>もやし、人参、昆布、かつお節、みりん、醤油</p> <p>白菜の味噌汁</p> <p>白菜、えのき、わかめ、いりこ、味噌</p> <p>コロコロラスク</p> <p>食パン、バター、砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>豆腐の松風焼き</p> <p>豆腐、鶏ミンチ、玉葱、卵、パン粉、砂糖、味噌、ごま、青のり、トマト</p> <p>ひじき煮</p> <p>ひじき、人参、こんにゃく、いんげん、さつまいも、砂糖、醤油</p> <p>ポトフ</p> <p>大根、じゃが芋、人参、玉葱、なす、塩、こしょう、コンソメ</p> <p>あんこプリン</p> <p>卵、牛乳、砂糖、あんこ</p>	<p>カルシウムご飯</p> <p>米、しらす干し、桜エビ、ごま、わかめ、かつお節、醤油、酒、ごま油</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p> <p>じゃが芋、玉葱、人参、油揚げ、いりこ、味噌</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>
		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
<p>おやつ</p> <p>★マーブルバナナケーキ</p> <p>バナナ、小麦粉、B.P、砂糖、バター、ココア、牛乳</p>		<p>遠足(乳児)</p> <p>芋ほり遠足(幼児)</p> <p>弁当の日</p>	<p>★ほうとう風うどん</p> <p>うどん、南瓜、大根、人参、しめじ、油揚げ、葱、いりこ、味噌</p> <p>焼きししゃも</p> <p>ししゃも、トマト</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>小松菜、人参、ごま、醤油</p> <p>りんご</p> <p>人参まんじゅう</p> <p>小麦粉、B.P、人参、砂糖、白あん</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>アジのコーンマヨ焼き</p> <p>アジ、コーン、マヨネーズ、パセリ、チーズ、フロッコリー</p> <p>即席漬け</p> <p>きゃべつ、かぶ、人参、醤油</p> <p>ふの味噌汁</p> <p>ふ、白菜、椎茸、わかめ、いりこ、塩、醤油</p> <p>オレンジ</p> <p>ふかし芋</p> <p>牛乳</p>	<p>オータムカレー</p> <p>米、押し麦、牛肉、玉葱、人参、さつまいも、れんこん、しめじ、梨、にんにく、酒、油、カレールー、醤油</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>ひじき、きゅうり、もやし、酢、砂糖、醤油</p> <p>オレンジ</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>ヨーグルト、バナナ、パイン、黄桃</p>	<p>スタミナ納豆丼</p> <p>米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、葱、砂糖、酒、醤油、ごま油</p> <p>わかめスープ</p> <p>わかめ、しめじ、玉葱、人参、鶏がらだし、塩</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>	
		19日(月)	20日(火) 誕生会	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
<p>おやつ</p> <p>★マーブルバナナケーキ</p> <p>バナナ、小麦粉、B.P、砂糖、バター、ココア、牛乳</p>		<p>カレーうどん</p> <p>うどん、豚肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、カレールー、めんつゆ</p> <p>じゃが芋の煮物</p> <p>じゃが芋、グリーンピース、人参、砂糖、醤油</p> <p>きゃべつと和え物</p> <p>きゃべつ、コーン、ツナ、醤油</p> <p>バナナ</p> <p>ひじきおにぎり</p> <p>米、押し麦、ひじきふりかけ</p> <p>チーズ</p>	<p>ご飯</p> <p>アーモンドフライ</p> <p>バトウ、アーモンド、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、油、フロッコリー</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>白菜、人参、ごま、醤油</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>豆腐、玉葱、油揚げ、葱、いりこ、塩、醤油</p> <p>モンブラン</p> <p>小麦粉、グラニュー糖、卵、生クリーム、栗、さつまいも</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>筑前煮</p> <p>鶏肉、じゃが芋、人参、れんこん、ごぼう、筍、こんにゃく、キヌサヤ、椎茸、砂糖、醤油、油</p> <p>ほうれん草のおかか和え</p> <p>ほうれん草、人参、かつお節、醤油</p> <p>なめこの味噌汁</p> <p>なめこ、玉葱、葱、いりこ、味噌</p> <p>オレンジ</p> <p>大豆といりこのアーモンド和え</p> <p>アーモンド、大豆、いりこ、アーモンド、油、砂糖、醤油(かみかみデー)</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>豆腐のおやき</p> <p>豆腐、ツナ、葱、パン粉、スキムミルク、卵、ケチャップ、フロッコリー</p> <p>れんこんの金平</p> <p>れんこん、人参、ピーマン、しらたき、砂糖、醤油、ごま油</p> <p>コーンスープ</p> <p>コーン、玉葱、えのき、鶏がらだし、塩</p> <p>バナナ</p> <p>ヨーグルトムース</p> <p>ヨーグルト、ゼラチン、生クリーム、グラニュー糖、牛乳、レモン汁</p>	<p>ご飯</p> <p>サケの塩焼き</p> <p>サケ、塩、トマト</p> <p>ビーフン</p> <p>ビーフン、豚肉、きゃべつ、玉葱、ピーマン、パプリカ、もやし、塩、醤油、青のり</p> <p>小松菜の味噌汁</p> <p>小松菜、白菜、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌</p> <p>大学芋</p> <p>さつまいも、油、砂糖、醤油、酢、ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>鶏ごぼうピラフ</p> <p>米、鶏肉、玉葱、人参、ごぼう、コーン、バター、グリーンピース、塩、鶏がらだし</p> <p>きゃべつスープ</p> <p>きゃべつ、玉葱、えのき、コンソメ、塩</p> <p>オレンジ菓子</p> <p>牛乳</p>
		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
<p>おやつ</p> <p>★カイツオのカツサンド</p> <p>カツオ、にんにく、小麦粉、パン粉、油、食パン、バター、はちみつ、きゃべつ、酢、砂糖、醤油</p> <p>豆乳スープ</p> <p>豆乳、ウインナー、人参、さつまいも、しめじ、白菜、コンソメ、塩</p> <p>りんご</p> <p>マカロニ安倍川黒蜜かけ</p> <p>マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖</p> <p>牛乳</p>		<p>あんかけ焼きそば</p> <p>焼きそば麺、豚肉、エビ、白菜、玉葱、人参、椎茸、ピーマン、筍、鶏がらだし、塩、こしょう、ごま油、片栗粉</p> <p>さつまいの甘煮</p> <p>さつまいも、砂糖、醤油</p> <p>わかめのすまし汁</p> <p>わかめ、玉葱、人参、いりこ、塩、醤油</p> <p>ゆかりおにぎり</p> <p>米、押し麦、ゆかり</p> <p>牛乳</p>	<p>★カイツオのカツサンド</p> <p>カツオ、にんにく、小麦粉、パン粉、油、食パン、バター、はちみつ、きゃべつ、酢、砂糖、醤油</p> <p>豆乳スープ</p> <p>豆乳、ウインナー、人参、さつまいも、しめじ、白菜、コンソメ、塩</p> <p>りんご</p> <p>マカロニ安倍川黒蜜かけ</p> <p>マカロニ、きな粉、砂糖、塩、黒砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯</p> <p>高野豆腐のオランダ煮</p> <p>高野豆腐、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、椎茸、ピーマン、砂糖、醤油、片栗粉、油</p> <p>甘酢和え</p> <p>きゃべつ、きゅうり、竹輪、砂糖、塩、酢</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>大根、わかめ、えのき、いりこ、味噌</p> <p>チーズピザ</p> <p>ピザ生地、チーズ</p> <p>牛乳</p>	<p>ハロウィン</p> <p>チキンライス</p> <p>米、ウインナー、人参、グリーンピース、コーン、野菜ジュース、コンソメ、塩、バター、海苔、チーズ</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>スパゲティ、きゅうり、人参、チーズ、オリーブ油、塩、こしょう</p> <p>春雨スープ</p> <p>春雨、玉葱、白菜、コンソメ、塩</p> <p>スイートパンプキン</p> <p>南瓜、バター、レーズン、牛乳、砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>生姜焼き丼</p> <p>米、豚肉、玉葱、人参、葱、生姜、砂糖、醤油</p> <p>厚揚げの味噌汁</p> <p>厚揚げ、玉葱、椎茸、いりこ、味噌</p> <p>バナナ菓子</p> <p>牛乳</p>	