

# 10月献立表

令和3年10月発行

ながさわ子ども園

## 食欲の秋

秋はお米や芋類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

(いただきます ごちそうさま 参照)

## 芋ほり遠足

さつまいもは今が旬で美味しい時期です。食物繊維が豊富に含まれているため便秘予防に役立ちます。今年はぞう組さんとくま組さんが10月4日に芋ほりに行きます。子どもたちがたくさん掘ってきたさつまいもは給食やおやつに使用して美味しくいただきます。

1日(金)	2日(土)
★味噌煮込みうどん うどん、鶏肉、竹輪、人参、玉葱、葱、味噌、醤油、みりん、油、いりこ ししゃもの天ぷら ししゃも、天ぷら粉、青のり、油、コーン きゃべつのおえ物 きゃべつ、人参、もやし、醤油	チキンライス 米、鶏肉、人参、玉葱、グリーンピース、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、バター ポテトスープ じゃが芋、しめじ、玉葱、パセリ、塩、コンソメ
バナナ サケおにぎり 米、押し麦、サケフレーク	オレンジ 菓子 
チーズ	牛乳

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
	遠足 (乳児組・きりん組) 芋ほり遠足 (くま組・ぞう組) 	ご飯 鶏じゃが 鶏肉、人参、じゃが芋、玉葱、しらたき、いんげん、油、砂糖、醤油 大根なます 大根、人参、酢、砂糖、塩 豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、人参、葱、味噌、いりこ ミキサーパン 牛乳	★たらこーン スパゲティ スパゲティ、塩、たらこ、コーン、玉葱、酒、麵つゆ、塩、こしょう、バター、海苔 ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、ツナ、ごま、マヨネーズ、醤油、スキムミルク コンソメスープ きゃべつ、しめじ、玉葱、塩、コンソメ りんご 南瓜団子 白玉粉、豆腐、南瓜、きな粉、塩、砂糖 牛乳	ご飯 豆腐の松風焼き 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、砂糖、味噌、ごま、青のり、プロックリー 切干大根の含め煮 切干大根、人参、さつまいも、いんげん、砂糖、醤油 わかめのすまし汁 わかめ、玉葱、人参、いりこ、醤油、塩 オレンジ ★ミルクまんじゅう 小麦粉、練乳、バター、牛乳、B.P、白あん、バニラエッセンス 牛乳	ご飯 魚のアーモンドフライ パトウ、塩、にんにく、天ぷら粉、パン粉、アーモンド、油、トマト スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、人参、チーズ、塩、こしょう、オリーブ油 豆乳スープ さつまいも、玉葱、人参、しめじ、コーン、豆乳、塩、コンソメ 杏仁豆腐 牛乳、寒天、砂糖、アーモンドエッセンス、白桃、黄桃、みかん、バナナ	カレーピラフ 米、ウインナー、玉葱、人参、グリーンピース、カレー粉、コンソメ、塩、バター きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、えのき、塩、コンソメ オレンジ 菓子 
おやつ	ヨーグルト					
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
	ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏肉、醤油、みりん、酒、砂糖、にんにく、生姜、トマト ★柿の白和え 柿、豆腐、郷土料理 ほうれん草、ごま、酒、醤油、砂糖 かき玉汁 卵、えのき、玉葱、あさり、わかめ、いりこ、味噌 オレンジ ★ベルシー大芋芋 さつまいも、グラニュー糖、バター 牛乳	カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油 いりこりらサラダ さつまいも、人参、りんご、大豆、いんげん、塩、こしょう、マヨネーズ、スキムミルク 根菜スープ 人参、大根、れんこん、グリーンピース、コンソメ、塩 アップルパイ パイ生地、りんご、グラニュー糖 牛乳	ご飯 魚の塩焼き サケ、塩、トマト もやしのナムル もやし、きゅうり、ツナ、人参、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 五目味噌汁 玉葱、大根、しめじ、厚揚げ、葱、味噌、いりこ バナナ おまリンサンド ロールパン、マーガリン、あんこ 牛乳	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 高野豆腐、鶏肉、人参、じゃが芋、ピーマン、椎茸、玉葱、砂糖、醤油、片栗粉、油 ほうれん草のお浸し ほうれん草、人参、かつお節、昆布、醤油、みりん 春雨スープ 春雨、玉葱、チンゲン菜、わかめ、塩、醤油、鶏がらだし ★洋風ようかん 南瓜、バター、牛乳、砂糖、寒天 牛乳	あんかけ焼きそば 焼きそば麺、豚肉、ごま油、もやし、チンゲン菜、玉葱、人参、ピーマン、葱、椎茸、鶏がらだし、塩、こしょう、片栗粉 南瓜の含め煮 南瓜、グリーンピース、醤油、砂糖 コーンスープ コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩 りんご 五平もち もち米、米、砂糖、醤油、みりん、ごま 牛乳	サバの炊き込みご飯 米、サバ缶、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 中華スープ 玉葱、人参、コーン、椎茸、鶏がらだし、塩 オレンジ 菓子 
おやつ						
	18日(月) 誕生会	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金) 蒸し芋会	23日(土)
	ご飯 豚肉のチンジャオロース 豚肉、葱、人参、ピーマン、パプリカ、油、にんにく、塩、砂糖、鶏がらだし、醤油、ごま油 小松菜のごま和え 小松菜、人参、ごま、醤油 南瓜の味噌汁 南瓜、人参、玉葱、油揚げ、味噌、いりこ オレンジ モンブラン 小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム、さつまいも、栗 牛乳	さつまいもご飯 米、さつまいも、鶏肉、油揚げ、酒、薄口醤油 魚の梅煮 アジ、梅干し、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ おつゆの味噌汁 おつゆ、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ りんご 牛乳もち(ココアかけ) 牛乳、片栗粉、砂糖、ミルクココア	ご飯 マーポーナス 豚ミンチ、なす、人参、玉葱、生姜、椎茸、葱、豆腐、にんにく、葱、砂糖、味噌、醤油、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、油 白菜の酢の物 白菜、人参、みかん、酢、塩、砂糖、醤油 なめこのすまし汁 なめこ、玉葱、わかめ、いりこ、塩、醤油 クレープ 牛乳 小麦粉、卵、牛乳、きゅうり、ハム、チーズ、マヨネーズ、油	ラーメン 中華麺、焼き豚、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、葱、塩、醤油、鶏がらだし、いりこ、ごま油、生姜、にんにく ★洋風卵焼き 卵、人参、玉葱、鶏肉、グリーンピース、コンソメ、塩、こしょう、油 大豆サラダ 大豆、じゃが芋、ウインナー、きゅうり、スキムミルク、塩、こしょう しらすおかおにぎり 米、しらす干し、かつお節、醤油 牛乳	ゆかりご飯 米、ゆかりふりかけ 豆腐ステーキ 豆腐、小麦粉、油、葱、醤油、みりん、酒 海藻サラダ わかめ、きゅうり、大根、エビ、かまぼこ、醤油、酢、砂糖、ごま油 ニラスープ ニラ、玉葱、あさり、椎茸、鶏がらだし りんご 蒸し芋 	スタミナ納豆丼 米、納豆、豚ミンチ、にんにく、生姜、葱、ごま油、砂糖、酒、醤油 玉葱の味噌汁 玉葱、えのき、わかめ、油揚げ、味噌、いりこ バナナ 菓子 
おやつ						
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
	焼きうどん うどん、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、椎茸、かまぼこ、ピーマン、油、醤油、みりん、だし粉 ひじき煮 ひじき、人参、いんげん、しらたき、さつまいも、砂糖、醤油、油 ミルク味噌汁 じゃが芋、玉葱、ごぼう、葱、牛乳、味噌、いりこ バナナ ごま団子 白玉粉、あんこ、ごま、油 牛乳	ロールパン 豆腐のミートグラタン 豆腐、合ミンチ、玉葱、なす、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、チーズ パンサンスー 春雨、ハム、きゅうり、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま ココロスープ 大根、人参、玉葱、コーン、グリーンピース、コンソメ、塩 干し芋 菓子 かみかみテー 牛乳	ご飯 ★メンチカツ 豚ミンチ、きゃべつ、玉葱、卵、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、トマト さつまいもごまサラダ さつまいも、人参、いんげん、ごま、醤油、砂糖、塩 オニオンスープ 玉葱、白菜、椎茸、パセリ、コンソメ、塩 プリン 牛乳、卵、グラニュー糖	ご飯 魚の牛乳味噌煮 サバ、牛乳、生姜、醤油、味噌、酒、砂糖、プロックリー 納豆和え 納豆、ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油 吉野汁 厚揚げ、人参、大根、白葱、こんにゃく、醤油、塩、いりこ、くす粉 オレンジ ★レモンケーキ ミックス粉、レモン、卵、バター、グラニュー糖 牛乳	ハロウィンカレー 米、押し麦、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつまいも、しめじ、酒、油、カレールウ、醤油、海苔、佃煮 りんごサラダ りんご、きゃべつ、きゅうり、レーズン、塩、こしょう、酢、砂糖 バナナ お楽しみクッキー 小麦粉、バター、砂糖、アーモンドフード、ココア、食紅、飾り 牛乳	鶏そぼろ寿司 米、砂糖、酢、塩、鶏ミンチ、人参、ごぼう、椎茸、砂糖、醤油、昆布 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、人参、葱、いりこ、味噌 バナナ 菓子 
おやつ						

●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。★印は新しいメニューです

