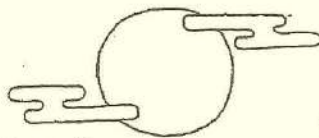


2021年 10月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料			おやつ	主な材料
18月	大豆ごはん	松風焼き 磯香和え みそ汁	大豆 鶏ひき肉 きゃべつ 白菜	人参 玉葱 小松菜 玉葱	ちりめんじゃこ 人参 人参 人参	ごま みそ 焼のり せきふ	お月見だんご 上新粉 きな粉 りんご
19火	ミートンス スパゲティ	根菜サラダ オニオンスープ	豚ひき肉 れんこん 玉葱	玉葱 かぶ 人参	人参 りんご ブロッコリー ササミ	りんご ケチャップ 人参 かたくり粉	焼きおにぎり 米 みそ りんご
20水	ごはん	魚の包み焼 ごま和え 栩栩野菜のすし汁	生鮭 さつま芋 大根	玉葱 人参 人参	えのき ブロッコリー えのき	ピーマン 人参 ごま 白滝	みそ 生姜 りんご
21木	ごはん	肉じゃが しらす和え みそ汁	豚小間肉 じゃが芋 きゃべつ	玉葱 小松菜 人参	人参 いんげん しらす	白滝 人参	にら チヂミ 上新粉 りんご
22金	ごはん	サバのパン粉焼き 春雨ソテー 蒸しかぼちや みそ汁	サバ 春雨 かぼちや 白菜	パン粉 きゃべつ チンゲン菜	青のり ピーマン 人参 玉葱	人参	黒ごまパン かわはぎ りんご
23土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン りんご
25月	鶏けんちん うどん	天ぷら おかが和え つけ汁	さつま芋 ブロッコリー 鶏小間肉 ごぼう	玉葱 人参 大根 長葱	人参 ピーマン けずり節 里芋 人参	小女子 人参	おにぎり 米 きな粉 大根 酢 しょうゆ りんご
26火	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豆腐 きゃべつ わかめ	豚ひき肉 小松菜 玉葱	人参 人参 人参	にら みそ 人参 ごま	お誕生日会 りんご
27水	ごはん	焼魚/大根おろし あらめ煮 おひたし みそ汁	サンマ あらめ きゃべつ さつま芋	大根 ごぼう 小松菜 白菜	人参 人参 人参 人参	いんげん 人参	ホットケーキ 小麦粉 豆乳 りんご
28木	きのこと ごはん	ササミの香味焼き ポテトサラダ みそ汁	えのき ササミ じゃが芋 かぶ	しめじ 長葱 ブロッコリー 玉葱	人参 人参 人参 人参	油あげ 小葱 人参 豆乳 酢 ごま	りんご
29金	味覚の秋 お楽しみ子ども遠足						フランスパン りんご
30土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン りんご

※献立は変更になる場合があります。

〈お月見...旧暦9月13日〉



10月18日(月)は、十三夜です。
十三夜は、無事収穫した粟や豆を供えるので
別名「粟名月」「豆名月」といいます。
十三夜は、十五夜に次いで美しい月だと言わ
れているため、中秋の名月が約1か月後に
巡ってくる十三夜のお月見を昔から大切に
しています。
お月見だんご、すすき、栗などの収穫物を
供えます。
お月見のすすきには、災いなどから収
穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。



根菜サラダ



10月29日(金)
お弁当の日です。
よろしく願います。

〈材料 各人分〉

- れんこん 中1個くらゐ
- かぶ 2個
- 人参 1本
- ブロッコリー 1/2個
- ④ 酢大さじ1杯、しょうゆ大さじ2杯

〈作り方〉

1. れんこんと人参は、5mm幅の半月切りまたは
いちょう切りに切る。れんこんは酢水につける。
2. かぶは皮をむき、1/2または1/4の形に切る。
3. ブロッコリーは、小房に分ける。
4. 1～3の野菜をゆでる。
5. ④の調味料を混ぜて、酢しょうゆを作る。
6. ゆでた野菜に5をかけて、和える。