



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
1金			おまつり給食			
2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 くだもの 牛乳	梨	
4月	菜めし	焼魚 じゃが芋ソテー みそ汁	小松菜 油あげ ホック じゃが芋 かぶ じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 ピーマン 人参 人参 かぶの葉	黒糖蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 梨	
5火	ごはん	酢鶏 煮豆 わかめスープ	鶏肉 かつくり粉 きゃべつ 玉葱 人参 人参 金時豆 玉葱 人参 人参 わかめ 玉葱 人参 人参 ごま	お好み焼 かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 梨	
6水	ごはん	豆腐ハンバーグ きゃべつ 煮もの 白菜のスープ	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 みそ きゃべつ さつま芋 人参 昆布 白菜 玉葱 人参 しめじ	みたらしだんご 小魚 くだもの 麦茶	上新粉 しょうゆ 三温糖 梨	
7木	ごはん	ウイングスティック煮 じゃこサラダ みそ汁	ウイングスティック 大根 人参 玉葱 きゃべつ ブロッコリー 人参 ちりめんじゃこ 小松菜 玉葱 人参 やきふ	きな粉クッキー 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 梨	
8金	ごはん	肉巻き 揚げかぼちゃ おかわ和え みそ汁	豚中肉 ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ ブロッコリー 人参 けずり節 きゃべつ チンゲン菜 玉葱 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	りんご	
9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 くだもの 牛乳	りんご	
11月	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮もの おひたし みそ汁	ホキ かつくり粉 玉葱 人参 人参 人参 高野豆腐 人参 昆布 きゃべつ 小松菜 人参 大根 玉葱 人参 大根の葉	にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ りんご	
12火	ごはん	鶏のてり焼 さつま芋りんご 春雨サラダ みそ汁	鶏肉 さつま芋 りんご さつま芋 人参 春雨 きゃべつ ブロッコリー 人参 チンゲン菜 玉葱 人参 油あげ	大根もち 小魚 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 りんご	
13水	ビビンバ ごはん	あらめ煮 蒸しかぼちゃ 豆腐のスープ	発芽大豆 豚ひき肉 生姜 小松菜 人参 人参 あらめ ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ 豆腐 玉葱 えのき 人参 にら	かわはぎ天ぷら 昆布 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 りんご	
14木	ごはん	魚の梅焼き きんぴら 磯香和え みそ汁	カジキ 梅干し しょうゆ 三温糖 ごぼう 人参 小松菜 きゃべつ 人参 焼のり 白菜 玉葱 人参	きな粉マカロニ かみかみ和え くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 するめ 大根 人参 りんご	
15金	ごはん	ひれかつ きゃべつ さつま芋サラダ みそ汁	豚ひれ肉 パン粉 小麦粉 きゃべつ さつま芋 ブロッコリー 人参 豆乳 酢 ごま かぶ 玉葱 人参 かぶの葉	ジャムフランスパン くだもの 牛乳	みかん	
16土	うんどう会 (3歳児クラス以上)					

笑りの秋です。9月21日の十五夜のお供えに、畑で収穫したおいしいさつま芋がありました。これから、芋堀りが楽しみですね。

①ピロ
具だくさんみそ汁
＜材料 4人分＞
・煮干し 20g
・水 1ℓ
・みそ

※献立は変更になる場合があります。
みそ汁の具は、根菜類や豆腐、わかめや豚肉など何を入れてもよい。
煮干しは出汁のとり方
水に煮干しを入れて火にかき、7〜10分くらい沸騰させざるをとり出す。
＜作り方＞
1. 出汁をとる。
2. 野菜を食べやすい大きさに切る。
3. 2を1に入れて煮て、みそを溶かす。