

10月の献立表

令和3年10月 つくし保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
<p>今年もハロウィンPartyを企画しています!(^^)! 2歳から5歳児でハロウィンクッキーも作ります! きっと楽しいPartyになるでしょう</p>								1		2		
								雑穀ごはん 煮魚 カレイ 付)インゲン 白和え ほうれん草、豆腐、人参、シジ、ゴマ そうめん汁・果物 そうめん、玉葱、人参、わかめ オレンジ風味の フレンチトースト		ビビンバ 牛肉、ほうれん草、もやし、人参、卵 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、ハム わかめスープ わかめ、玉葱、人参、椎茸		
4		5		6		7		8	ふりかけ作り	9		
ナスのミート スパゲティ なす、合ミチ、玉葱、人参、ピーズ さつま芋サラダ さつま芋、じゃが芋、きゅうり、レズン コーンスープ・果物 コーン、クリームコーン、玉葱、パセリ、牛乳	豆腐ハンバーグ 豆腐、合ミチ、卵、玉葱、ひじき おかか和え キャベツ、人参、小松菜、かつお節 かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ、玉葱、ごぼう、ねぎ	カレーライス 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、シメジ マカロニサラダ マカロニ、人参、キャベツ、胡瓜、ハム 果物		ささみフライ ささ身、パン粉、付)コーン バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉葱、人参、ねぎ、わかめ 果物 おからと野菜の キッシュ		ふりかけご飯 さんまの塩焼き あじ 付)かぼちゃ ミルクおから おから、豚シチ、人参、ねぎ、チーズ えのきの味噌汁 えのき、キャベツ、わかめ		菓子 牛乳		ツナそぼろ丼 ツナ、人参、絹さや、卵 キャベツの 塩昆布和え キャベツ、人参、塩昆布 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、ねぎ		
かき氷	黒糖蒸しパン 牛乳	ジャムサンド 牛乳		菓子 牛乳		菓子 牛乳		菓子 牛乳		菓子 牛乳		
11	お弁当の日	12		13		14	芋掘り	15	芋掘り予備日	16		
		ひじきご飯 ツナ、ヒジキ、人参、ごぼう、シメジ 厚揚げと 豚肉の煮物 厚揚げ、豚肉、昆布 麩の澄まし汁 麩、玉葱、ネギ、エノキ茸		鮭の照り焼き 鮭 キャベツのごま和え キャベツ、人参、小松菜、ごま 押麦スープ 押麦、人参、玉葱、シジ、春雨 果物 菓子 牛乳		ロールパン 秋のクリームシチュー ベーコン、さつま芋、シジ、玉葱、人参 バンバンジーサラダ ささ身、もやし、きゅうり、人参、ごま フルーツポンチ 白桃缶、みかん缶、パイ缶		茶飯・あじのマリネ あじ、玉葱、ピーマン、人参 切干大根の ツナカレー煮 切干大根、人参、インゲン、ツナ、カレー粉 豆腐とワカメのみそ汁 豆腐、油揚げ、玉葱、わかめ		鶏肉とごぼうの ピラフ 鶏肉、ごぼう、人参、ピーマン、玉葱 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、カニカマ、マヨ キャベツのスープ キャベツ、じゃが芋、玉葱、ウイナー		
シャインマスカットの マリトッツォ	ヨーグルト和え			きな粉プリン		菓子 牛乳		ピザトースト 牛乳		菓子 牛乳		
18	十三夜	19	カミカミday	20		21		22		23		
カレーラーメン 豚肉、玉葱、人参、キャベツ、コーン 大豆サラダ 水煮大豆、胡瓜、じゃが芋、人参 焼きししゃも ししゃも	うずめ飯 鶏肉、ごぼう、人参、椎茸、生揚げ なす入りつくね 鶏ミンチ、豆腐、なす、玉葱、おから キャベツの酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん、かまぼこ 果物 黒ゴマ焼きかりんどう 牛乳	なすのハヤシライス 牛肉、なす、玉葱、人参、シメジ 菜果サラダ 白菜、胡瓜、パイ 果物		豚肉の天ぷら 豚肉、てんぷら粉、ゴマ、付)トマト キャベツのじゃこ和え キャベツ、きゅうり、人参、じゃこ 厚揚げのとろみ汁 厚揚げ、人参、玉葱、ねぎ		鮭のホイル焼き 鮭、えのき、しめじ、玉葱 ひじき煮 ひじき、油揚げ、人参、いんげん わかめのみそ汁 わかめ、玉葱、じゃがいも		菓子 牛乳		秋の香りごはん 鶏肉、シラス、シジ、さつま芋、人参 小松菜の ゴマ酢和え 小松菜、人参、ごま 豆腐のみそ汁 豆腐、玉葱、わかめ、ねぎ		
栗ごはんおにぎり カリカリいりこ	菓子 牛乳	ピーチゼリー		さつま芋ようかん		菓子 牛乳		菓子 牛乳		菓子 牛乳		
25		26		27		28	クッキー作り	29	ハロウィンParty	30		
ちゃんぽん風うどん 豚肉、人参、玉葱、キャベツ、モヤシ ひじきサラダ ひじき、きゅうり、人参、ツナ、コーン、 鮭の塩焼き 鮭 果物 五平餅 チーズ	きのこの麻婆豆腐 豆腐、合ミチ、エノキ、エリンギ、玉葱 切干大根の梅肉和え 切干大根、きゅうり、人参、梅干し かきたま汁 卵、玉葱、じゃが芋、ねぎ 果物 アップルパイ 牛乳	牛飯 牛肉、ごぼう、人参、キヌサヤ キャベツの ゆかり和え キャベツ、胡瓜、人参、ゆかり きのこの澄まし汁 シメジ、エノキ茸、玉葱、ネギ ふかし芋 牛乳		パトウの磯辺揚げ パトウ、てんぷら粉、青のり、付)トマト 小松菜のナムル 小松菜、人参、コーン、ハム、ごま さつまいものみそ汁 さつま芋、玉葱、ねぎ		ハロウィンParty チーズハンバーグ お化けサラダ ソーセージ、紫キャベツ、人参、胡瓜 パンプキンスープ かぼちゃ、玉葱、牛乳 フルーツおばけ ハロウィン クッキー&マフィン		親子丼 鶏肉、鶏卵、玉葱、人参 秋の香りなます 柿、きゅうり、大根、わかめ、春雨 五味噌汁 豆腐、玉葱、人参、油揚げ、ねぎ		菓子 牛乳		

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます

※都合により、献立が変更になる場合があります