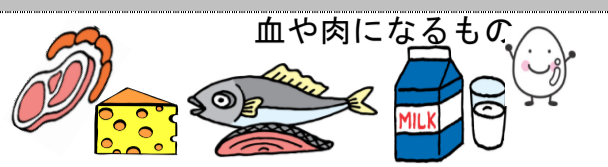




10月 食事献立表

日	曜	おひるのこんだて	 血や肉になるもの	 体の調子を整えるもの	 熱や力にならぬもの	3歳未満児 午前のおやつ	午後のおやつ () 内 3歳未満児	行事予定
2	月	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま・じゃがいも	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	身体測定 ~6日
3	火	焼き魚・小松菜の磯香あえ・豚汁・果物	魚・焼きのり・豚肉・豆腐・みそ	小松菜・もやし・大根・人参・果物	じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
4	水	さつまいも入り酢豚・春雨スープ	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	牛乳 おかし	牛乳 クリームソフトパン	
5	木	チャンポン麺・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜・果物	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
6	金	親子煮・もやしとツナのサラダ	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・人参・干ししいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	牛乳 おかし	ゼリー	雪組 クラス懇談 布団持ち帰り
7	土	パン・牛乳・果物						
10	火	豆腐だんご・塩昆布あえ・みそ汁	豆腐・ツナ缶・ひじき・塩昆布・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・小松菜	片栗粉・油・さつまいも	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	英語であそぼう⑦
11	水	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干ししいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	牛乳 おかし	牛乳 さつまいもボーロ	
12	木	ほうれん草のキッシュ・きゅうり漬け・白菜のスープ・ごまふりかけ	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・鶏肉・わかめ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・白菜・人参・ホールコーン缶	バター・ごま	牛乳 おかし	牛乳 おかし	ダンス教室⑦
13	金	カレー・大根サラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 おかし	ジョア おかし	避難訓練・消火訓練 月組 クラス懇談
14	土	パン・牛乳・果物						
16	月	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・野菜汁・果物	鶏肉・かつお節・豆腐	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・小松菜・人参・果物	ごま・ごま油・じゃがいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
17	火	魚の照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干ししいたけ・さやいんげん・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	つきこんにやく・油・砂糖	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
18	水	鶏のから揚げ・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり	豆腐・みそ・焼きのり	玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ・生姜	油・片栗粉	牛乳 おかし	牛乳 ミニメロンパン	
19	木	ポークビーンズ・フレンチサラダ・焼きのり	豚肉・大豆水煮	玉ねぎ・人参・じゃがいも・トマト缶・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・焼きのり	油	お茶 おかし	お茶 おかし	
20	金	大豆入りドライカレー・ブロッコリーサラダ	豚ひき肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油	お茶 おかし	お茶 おかし	星組 クラス懇談 布団持ち帰り
21	土	パン・牛乳・果物						
23	月	魚の塩麹漬け焼き・ほうれん草のごまびたし・のっぺい汁	魚・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・人参・干ししいたけ・ごぼう	ごま・里いも・こんにやく	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
24	火	魚の竜田揚げ・三色ひたし・いもの子汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	牛乳 おかし	牛乳 ミニクワッサン	
25	水	クリームシチュー・ツナサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・ごま	牛乳 おかし	牛乳 秋色きんとん	
26	木	豚肉の柳川風・ほうれん草とちくわのあえもの	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干ししいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	しらたき・油・砂糖・ごま油	牛乳 おかし	スキムミルク (牛乳) おかし	
27	金	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干ししいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶	ごま油・砂糖・ごま	お茶 おかし	お茶 おかし	子ども報恩講
28	土	パン・牛乳・果物						
30	月	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら	砂糖・片栗粉・さつまいも	牛乳 おかし	牛乳 おかし	
31	火	いりどり・納豆あえ・みそ汁	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水煮・干ししいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・えのきたけ	こんにやく・じゃがいも・油・砂糖	牛乳 おかし	果物	

※〇印三歳以上児主食いりません。