



10月の予定献立表

令和3年9月30日発行

♡マークは、新メニューです！

あおい保育園

日	曜日	主食	副食		果物	おやつ	
			●主菜 ◆副菜 ★汁物			(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。♡	
1	金	🍚	● 鶏の塩焼き ◆ グリーンサラダ ★ パンプキンスープ	鶏肉・ブロッコリー キャベツ・ほうれん草・水菜・酢・サラダ油 かぼちゃ・じゃが芋・玉葱・牛乳・バター・小麦粉・コンソメ	バナナ	◇ 鮭わかめおにぎり 米・鮭・わかめ・ごま お茶	牛乳
2	土	🍚	● 親子丼 ◆ 青梗菜の磯和え ★ 豆腐とえのき茸のすまし汁	鶏肉・卵・玉葱・人参・葱・しょう油 青梗菜・白菜・人参・海苔・しょう油 豆腐・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳
4	月	🍚	● すき焼き風煮物 ◆ 甘酢和え ★ ほうれん草のすまし汁	牛肉・焼き豆腐・大根・人参・白菜・椎茸・長葱・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 ほうれん草・玉葱・麩・卵・いりこ・しょう油	柿	◇ 焼き芋 さつまいも 牛乳	牛乳
5	火	🍚	● さんまのかぼ焼き丼 ◆ ほうれん草のごま和え ★ 豚汁	米・さんま・しょう油 ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油 豚肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・さつまいも・葱・味噌	オレンジ	◇ 餃子ピザ 餃子の皮・ベーコン・チーズ 牛乳	牛乳
6	水	🍜	● きのこの和風スパゲティ ◆ キャベツのごまネーズ和え ★ ほうれん草とコーンのスープ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・椎茸・かつお節・バター・しょう油 キャベツ・人参・ひじき・ちくわ・ごま・マヨネーズ・しょう油 ほうれん草・玉葱・コーン・豆腐・いりこ・しょう油	バナナ	◇ アップルクッキー りんご・小麦粉・バター・砂糖・卵 牛乳	牛乳
7	木	🍚	♡ 畑のお肉のハンバーグ ◆ ひじき煮 ★ 卵のすまし汁	合挽肉・水煮大豆・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・キャベツ ひじき・油揚げ・人参・糸こんにゃく・しょう油 卵・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	りんご	♡ ポテトたご焼き じゃが芋・葱・イカ・小麦粉・ソース・マヨネーズ・青のり 牛乳	牛乳
8	金	🍚	● 豚肉の生姜煮 ◆ かぼちゃサラダ ★ 豆腐とわかめのすまし汁	豚肉・玉葱・しょう油・砂糖・キャベツ かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり・マヨネーズ 豆腐・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	梨	せんべい 牛乳	牛乳
9	土	🍚	● 秋の香ご飯 ◆ キャベツのおかか和え ★ 芋の子汁	米・栗・しめじ・人参・干し椎茸・油揚げ・しょう油 キャベツ・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・しょう油 里芋・ごぼう・人参・さつまいも・いりこ・しょう油	オレンジ	クリームパン 牛乳	牛乳
11	月	🍚	● ポークチャップ ◆ ひじきのごま酢和え ★ えのき茸のすまし汁	豚肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ ひじき・人参・小松菜・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 えのき茸・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ マカロニあべかわ マカロニ・きな粉・砂糖 牛乳	牛乳
12	火	🍜	● 鮭の塩焼き ◆ きんぴら ★ けんちん汁	鮭・ほうれん草・もやし・海苔・しょう油 ごぼう・人参・糸こんにゃく・しょう油・砂糖 豆腐・里芋・大根・人参・葱・干し椎茸・いりこ・しょう油	りんご	◇ マドレーヌ 小麦粉・バター・卵・砂糖 牛乳	牛乳
13	水	🍜	● カレーうどん ◆ かぼちゃのとほう煮 ★ 大根のごま酢和え	うどん・豚肉・油揚げ・玉葱・人参・椎茸・かまぼこ・かつお節・昆布・カレールウ 鶏挽肉・かぼちゃ・しょう油・砂糖 大根・人参・小松菜・ちくわ・ごま・酢・砂糖	梨	◇ ココアロッククッキー 小麦粉・バター・砂糖・卵・ココア・レーズン・コーンフレーク 牛乳	牛乳
14	木	🍚	● 豆腐の五目煮 ◆ 大根サラダ ★ もやしとわかめのすまし汁	豆腐・鶏挽肉・栗・玉葱・人参・干し椎茸・水菜・片栗粉・しょう油 大根・人参・キャベツ・かつお節・酢・サラダ油 もやし・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ アップルトースト 食パン・りんご・マーガリン・砂糖 牛乳	牛乳
15	金	🍲	● igaくり風団子 ◆ 三色ごま和え ★ さつまいもの味噌汁	鶏挽肉・豆腐・玉葱・卵・片栗粉・そうめん・キャベツ 小松菜・人参・もやし・ごま・しょう油 さつまいも・玉葱・しめじ・油揚げ・葱・いりこ・味噌	柿	◇ 牛乳餅の黒蜜かけ 牛乳・片栗粉・きな粉・砂糖・黒砂糖 お茶	牛乳
16	土	🍚	● ピラフ ◆ コールスロー ★ 卵とえのきのスープ	米・ベーコン・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 卵・えのき茸・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油	バナナ	ドーナツ 牛乳	牛乳
18	月	🍚	● ハヤシライス ◆ ビケルス ★ キャベツスープ	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ハヤシルウ 大根・人参・きゅうり・酢・砂糖 キャベツ・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油	梨	せんべい 牛乳	牛乳
19	火	🍚	● さんまの塩焼き ◆ ほうれん草の白和え ★ 水菜のすまし汁	さんま・かぼちゃ 豆腐・ほうれん草・人参・しめじ・糸こんにゃく・ごま・味噌・砂糖 水菜・じゃが芋・玉葱・いりこ・しょう油	柿	◇ お好み焼き 豚肉・キャベツ・長芋・小麦粉・卵・かつお節・青のり・ソース・マヨネーズ 牛乳	牛乳
20	水	パン	● かぼちゃクラタン ◆ ツナサラダ ★ かきたま汁	マカロニ・鶏肉・かぼちゃ・玉葱・しめじ・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・チーズ マグロの水煮・キャベツ・ほうれん草・酢・サラダ油 卵・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ ごませんべい 強力粉・薄力粉・ごま・砂糖 牛乳	牛乳
21	木	赤飯	● 鶏のから揚げ ◆ ごぼうサラダ ★ じゃが芋のすまし汁	鶏肉・卵・片栗粉・しょう油・キャベツ ごぼう・人参・コーン・小松菜・ハム・ごま・マヨネーズ じゃが芋・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	誕生ケーキ カステラ・柿 牛乳	牛乳
22	金	🍚	● マーボー豆腐 ◆ 切干大根の酢もの ★ 春雨スープ	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 切干大根・人参・小松菜・ごま・酢・砂糖 春雨・卵・玉葱・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	♡ りんごちゃんスイートポテト さつまいも・りんご・砂糖・バター・卵・プレッツェル 牛乳	牛乳
23	土	🍚	● わかめご飯 ◆ 肉じゃが ★ なめこ豆腐の味噌汁	米・わかめ 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖 豆腐・なめこ・玉葱・葱・いりこ・味噌	りんご	ビスケット 牛乳	牛乳
25	月	🍚	● 筑前煮 ◆ もやしとわかめの酢もの ★ 青梗菜のすまし汁	鶏肉・里芋・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸・しょう油・砂糖 もやし・わかめ・人参・小松菜・かまぼこ・酢・砂糖 豆腐・玉葱・しめじ・青梗菜・いりこ・しょう油	バナナ	◇ 紅葉ご飯おにぎり 米・人参・油揚げ お茶	牛乳
26	火	🍚	● さばの生姜煮 ◆ 納豆和え ★ 卵と水菜のすまし汁	さば・しょう油・砂糖・じゃが芋・青のり 納豆・ほうれん草・もやし・人参・海苔・かつお節・しょう油 卵・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	柿	◇ ほうしパン ロールパン・小麦粉・砂糖・バター・卵 牛乳	牛乳
27	水	🍜	● ちゃんぽん ◆ 大豆サラダ ★ 千草和え	中華麺・豚肉・えび・いか・あさり・白菜・玉葱・人参・もやし・葱・鶏ガラ 水煮大豆・じゃが芋・ブロッコリー・ハム・マヨネーズ ほうれん草・人参・油揚げ・しょう油・砂糖	りんご	◇ 炊きおこわおにぎり 米・もち米・鶏肉・ごぼう・人参・甘栗 お茶	牛乳
28	木	🍚	● おぼけカレー ◆ コーンサラダ ★ わかめスープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・カレールウ・黒豆・ケチャップ コーン・キャベツ・小松菜・人参・酢・サラダ油 わかめ・玉葱・えのき茸・豆腐・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ かぼちゃスティックパイ パイシート・かぼちゃ・牛乳・バター・グラニュー糖 牛乳	牛乳
29	金	お弁当				♡ 飲むヨーグルト ヨーグルト・牛乳・砂糖 ビスケット	牛乳
30	土	🍚	● 三色丼 ◆ 春雨の酢もの ★ かぼちゃの味噌汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油・砂糖 春雨・ハム・もやし・わかめ・酢・砂糖 かぼちゃ・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	りんご	せんべい 牛乳	牛乳

※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。
※今月の弁当日は、29日です。

今月の旬 さつまいも・里芋・かぼちゃ・きのこ・栗・さんま・さわら・りんご・柿