



10月の予定献立表



令和元年10月1日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ (◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。
		主食	副食	食		
1	火	●さんまの蒲焼き丼 ◆キャベツのごまネーズ和え ★ちょうろん汁	さんま・小麦粉・片栗粉・しょう油・砂糖 キャベツ・ちくわ・ひじき・人参・ごま・マヨネーズ 豆腐・大根・人参・里芋・干し椎茸・ごぼう・葱・ごま油・いりこ・しょう油		ぶどう	◇人参団子あべかわ 白玉粉・人参・きな粉 牛乳
2	水	●味噌ラーメン ◆かぼちゃのサラダ ★白菜のお浸し	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・葱・鶏ガラ・味噌 かぼちゃ・じゃが芋・マグロの水煮・わかめ・サラダ油・酢 白菜・小松菜・人参・油揚げ・しょう油・砂糖		バナナ	◇炊きおこわおにぎり 米・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・ごま油 お茶
3	木	●ポークビーンズ ◆三色ごま和え ★グリーンスープ	大豆・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ホールトマト・ケチャップ 小松菜・もやし・人参・ごま・しょう油 ほうれん草・玉葱・バター・牛乳・小麦粉・コンソメ		りんご	◇芋と栗の蒸しパン ミックス粉・さつまいも・栗・黒ごま 牛乳
4	金	●ハヤシライス ◆グリーンサラダ ★青梗菜のスープ	牛肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・ハヤシルウ ほうれん草・キャベツ・水菜・サラダ油・酢 青梗菜・玉葱・卵・いりこ・しょう油		オレンジ	◇ビスケット 牛乳 おみやげ
5	土	運動会				
7	月	●筑前煮 ◆大根のごま酢和え ★小松菜のすまし汁	鶏肉・うずら卵・人参・ごぼう・里芋・れんこん・干し椎茸・しょう油・砂糖 大根・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 小松菜・玉葱・麩・いりこ・しょう油		バナナ	◇栗ご飯おにぎり 米・栗 お茶
8	火	●さばの味噌煮 ◆ほうれん草の磯和え ★のっぺい汁	さば・味噌・じゃが芋・青のり ほうれん草・キャベツ・もやし・海苔・しょう油 里芋・人参・大根・ごぼう・油揚げ・干し椎茸・葱・いりこ・片栗粉・しょう油		ぶどう	◇アップルトースト 食パン・りんご 牛乳
9	水	●きのこのナポリタンスパゲティ ◆フレンチサラダ ★コーンスープ	スパゲティ・ポークウインナー・しめじ・エリンギ・舞茸・玉葱・人参・ケチャップ キャベツ・水菜・人参・酢 ホールコーン・豆腐・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油		オレンジ	◇五目寿司おにぎり 米・人参・ごぼう・干し椎茸・油揚げ・ごま お茶
10	木	●豚肉の生姜煮 ◆ごぼうサラダ ★えのき茸のすまし汁	豚肉・玉葱・生姜・しょう油・キャベツ ごぼう・人参・ホールコーン・マグロの水煮・小松菜・ごま・マヨネーズ えのき茸・玉葱・わかめ・いりこ・しょう油		りんご	◇おからクッキー 小麦粉・おから・卵・バター 牛乳
11	金	●いかり風団子 ◆ひじきのごま酢和え ★ほうれん草のすまし汁	鶏挽肉・豆腐・葱・片栗粉・卵・そうめん・キャベツ ひじき・人参・ホールコーン・かまぼこ・小松菜・ごま・酢・砂糖 ほうれん草・玉葱・しめじ・麩・いりこ・しょう油		バナナ	◇芋もち じゃが芋・片栗粉・海苔 牛乳
12	土	●秋の香ご飯 ◆キャベツのおかか和え ★豚汁	栗・しめじ・人参・油揚げ・干し椎茸・しょう油 キャベツ・ほうれん草・もやし・かつお節・しょう油 豚肉・豆腐・人参・ごぼう・大根・さつまいも・葱・いりこ・味噌		オレンジ	◇せんべい 牛乳
15	火	●さんまの塩焼き ◆きんぴら ★かぼちゃの味噌汁	さんま・ほうれん草・もやし・海苔 ごぼう・人参・きんぴらこんにやく・小松菜・しょう油・砂糖 かぼちゃ・油揚げ・玉葱・葱・いりこ・味噌		柿	◇お好み焼き 小麦粉・豚肉・キャベツ・長芋・卵 牛乳
16	水	●きつねうどん ◆変わり大芋芋 ★大根の甘酢和え	うどん・油揚げ・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・かつお節・昆布・しょう油 さつまいも・水煮大豆・しらす干し・片栗粉・しょう油・砂糖 大根・人参・小松菜・酢・砂糖		バナナ	◇ピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・コーン お茶
17	木	●鶏の唐揚げ ◆乾物サラダ ★じゃが芋のすまし汁	鶏肉・小麦粉・片栗粉・卵・生姜・しょう油・キャベツ 切干大根・わかめ・マグロの水煮・ホールコーン・ごま油・酢・しょう油 じゃが芋・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		オレンジ	◇誕生ケーキ カステラ・柿 牛乳
18	金	●厚揚げの味噌煮 ◆ほうれん草のごま和え ★麩のすまし汁	厚揚げ・豚肉・人参・玉葱・青梗菜・味噌・砂糖 ほうれん草・キャベツ・人参・ちくわ・ごま・しょう油 麩・玉葱・じゃが芋・水菜・いりこ・しょう油		りんご	◇かぼちゃ牛乳もち 牛乳・かぼちゃ・片栗粉 お茶
19	土	●鶏とほろ丼 ◆春雨の中華和え ★豆腐のすまし汁	鶏挽肉・しょう油・砂糖・卵・ほうれん草 春雨・ロースハム・人参・もやし・わかめ・ごま油・酢・砂糖 豆腐・じゃが芋・玉葱・葱・いりこ・しょう油		バナナ	◇たいやき 牛乳
21	月	●肉じゃが ◆大根サラダ ★麩とえのき茸のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにやく・しょう油・砂糖 大根・マグロの水煮・人参・わかめ・サラダ油・酢 麩・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		みかん	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶 ヨーグルト
23	水	弁当日				◇クラッカー ◇さつまいもドーナツ ミックス粉・豆腐・卵・さつまいも・黒ごま 牛乳
24	木	●鶏肉のごま味噌焼き ◆ミルクおから ★卵スープ	鶏肉・ごま・味噌・キャベツ おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・牛乳 卵・玉葱・もやし・じゃが芋・水菜・鶏ガラ		りんご	◇鮭おにぎり 米・鮭 お茶
25	金	●豆腐の栗あんかけ ◆ほうれん草の酢味噌和え ★芋の子汁	豆腐・栗・鶏肉・玉葱・人参・干し椎茸・片栗粉・しょう油 ほうれん草・しめじ・人参・ホールコーン・酢・味噌・砂糖 里芋・ごぼう・人参・さつまいも・葱・いりこ・しょう油		柿	◇ビスケット 牛乳
26	土	●はまっぴらフ ◆コールスロー ★豆腐スープ	パトウ・玉葱・人参・ホールコーン・バター・コンソメ・カレー粉 キャベツ・ロースハム・人参・水菜・サラダ油・酢 豆腐・しめじ・玉葱・じゃが芋・コンソメ		バナナ	◇じゃこおにぎり 米・しらす干し・小松菜・ごま お茶
28	月	●すき焼き風煮物 ◆甘酢和え ★かき玉汁	牛肉・焼き豆腐・人参・大根・糸こんにやく・白菜・椎茸・長葱・しょう油・砂糖 キャベツ・わかめ・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 卵・麩・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		りんご	◇ごませんべい 小麦粉・強力粉・黒ごま 牛乳
29	火	●さわらのコーンマヨ焼き ◆納豆和え ★さつまいもの味噌汁	さわら・ホールコーン・パセリ・マヨネーズ 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・かつお節・海苔・しょう油 さつまいも・玉葱・油揚げ・大根・葱・いりこ・味噌		柿	◇たらこおにぎり 米・たらこ お茶
30	水	●かぼちゃグラタン ◆ツナサラダ ★ポトフ風スープ	かぼちゃ・鶏肉・マカロニ・玉葱・しめじ・小麦粉・牛乳・バター・コンソメ・チーズ キャベツ・マグロの水煮・ほうれん草・サラダ油・酢 じゃが芋・人参・玉葱・ポークウインナー・パセリ・コンソメ		みかん	◇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
31	木	●おぼけカレー ◆コーンサラダ ★きのこスープ	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・カレールウ・黒豆・ケチャップ キャベツ・ホールコーン・小松菜・人参・酢 椎茸・しめじ・えのき茸・玉葱・葱・いりこ・しょう油		バナナ	

※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、23日です。

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

