

10月 さんでひょう

*このほかにO、1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
2	16	月	△ きのこおこわ	# 豚肉とごぼうの胡麻炒め煮 焼きなすのおろし和え	豚 汁	❖ お好みマカロニ ●牛 乳	七分米・もち米・しめじ・鶏肉・舞茸・たけのこ・えのき・人参・豚肉 ごぼう・れんこん・さつまいも・じゃが芋・玉ねぎ・万能ねぎ・練り胡 なす・ピーマン・パプリカ・しそ・大根・里芋・豆腐・長ネギ・こんにゃく
3	17	火	◆ 三色丼	筑前煮 わかめときゅうりの酢の物	れんこんと里芋のみそ汁	黒糖米粉蒸しパン ●牛 乳	七分米・豚肉・卵・ほうれん草・鶏肉・ごぼう・人参・れんこん・里芋 絹さや・しめじ・わかめ・きゅうり・しらす・キャベツ・かぼちゃ・玉ね ぎ・長ネギ・米粉・豆乳・黒糖・みそ・醤油・みりん・てんさい糖
4	18	水	ごはん	豚小間と長芋のしそみそ炒め # 大豆とほうれん草の黒ごま和え	わかめと玉ねぎのみそ汁	# お月見大学芋 ●牛 乳	七分米・豚肉・長芋・しそ・玉ねぎ・にんじん・れんこん・しめじ エリンギ・ほうれん草・大豆・にんじん・もやし・ごま・えのき・わかめ 豆腐・なす・さつまいも・牛乳・なたね油・みそ・醤油・花かつお
5	19	木	ごはん	芋 煮 郷土料理 山形県 かぶときゅうりの浅漬け	きのこ汁	牛骨茶(バクテー) ●牛 乳 世界の料理	七分米・里芋・人参・大根・こんにゃく・じゃが芋・舞茸・しめじ・長ネ ギ・かぶ・えのき・きゅうり・キャベツ・水菜・しめじ・えのき・鶏肉・ 玉ねぎ・万能ねぎ・生姜・ごま油・豚肉・醤油・みりん・花かつお
6	20	金	ひきにくカレー	▼ きのここと鶏肉のイタリアンサラダ	ミネストローネ	□ フルーツヨーグルト 麦 茶	七分米・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・さつまいも・しめじ・ホトト 豆乳・米粉・舞茸・鶏肉・しめじ・エリンギ・ミソト、水菜・レタス・レモン 大根・大豆・なす・キャベツ・梨・りんご・柿・レズン・桃缶・みかん缶
7	—	土	ごはん	肉じゃが キャベツの和え物	かぶと青菜のみそ汁	梨 袋菓子 ●牛 乳	七分米・じゃが芋・豚肉・人参・玉ねぎ・いんげん・白滝・キャベツ 小松菜・ささ身・かぶ・水菜・大根・梨・醤油・みりん・てんさい糖 みそ
21	土	秋まつり 世田谷公園にて親子行事です 幼児グループはご家庭よりお弁当をご持参下さいますようお願い致します 当日が保育になるお子さんも昼食はお弁当となりますのでご協力の程よろしくお願い致します					
10	24	火	ごはん	★ さつまいもと牛肉の甘辛煮 厚揚げときこのこのとろみ汁	ニラと油揚げのみそ汁	梨とりんごゼリー ●牛 乳	七分米・牛肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・白滝・れんこん・しめじ 厚揚 げ・舞茸・エリンギ・えのき・里芋・ピーマン・ニラ・なす・かぶ・油 揚げ・大根・梨・りんご・寒天・コーンスターチ・みそ・醤油・みりん
11	25	水	❖◎ 食パン	きのここと豚肉のクリーム煮 かぼちゃサラダ	かぶとなすのスープ	❖ ソーミンチャンプル 麦 茶	食パン・バター・豚肉・しめじ・舞茸・玉ねぎ・さつまいも・エリンギ・マッシュルム 小松菜・豆乳・米粉・かぼちゃ・レタス・きゅうり・人参・ハム・なす かぶ・ほうれん草・ニラ・素麺・醤油・花かつお
12	26	木	ごはん	鶏の唐揚げ 中華風春雨サラダ	◆ たまごスープ	おかかしらすごはん ●牛 乳	七分米・鶏肉・生姜・にんにく・春雨・にんじん・きゅうり・もやし コーンスターチ・ハム・大根・赤パプリカ・長ネギ・わかめ・卵・しめじ えのき・鶏ひき肉・貝割れ大根・かつお削り しらす・ごま油・醤油
13	27	金	ごはん	五目豆 小松菜としめじのおかか和え	鶏れんこん団子のみぞれ汁	❖○ じゃこチーズトースト ●牛 乳	七分米・鶏ひき肉・れんこん・コーンスターチ・水菜・大根・しめじ・人 参・白菜・なめこ・大豆・こんにゃく・昆布・ごぼう・小松菜・もやし えのき・かつお削り・食パン・じゃこ・チーズ・刻み海苔
14	28	土	人参とれんこんの甘辛丼	もやしのひき肉サラダ	じゃが芋とえのきのみそ汁	柿 袋菓子 ●牛 乳	七分米・人参・豚肉・玉ねぎ・れんこん・しめじ・いんげん・もやし きゅうり・ピーマン・赤パプリカ・小松菜・じゃが芋・えのき・わかめ 柿・醤油・てんさい糖・みそ
—	23	月	ごはん	麻婆豆腐 れんこんのきんぴら	かぼちゃのみそ汁	❖○ みそ蒸しパン ●牛 乳	七分米・豆腐・豚挽き肉・人参・長ネギ・にら・ごま油・コーンスターチ れんこん・ごぼう・さつまいも・じゃが芋・しめじ・かぼちゃ・玉ねぎ・油 揚げ・まいたけ・小松菜・ホットケーキMix・チーズ・バター
—	30	月	ごはん	● 里芋の和風シチュー きのこサラダ	ごぼうとニラスープ	フライドポテト 麦 茶	七分米・里芋・人参・鶏肉・しめじ・ほうれん草・かぶ・米粉・牛乳・バ ター・レタス・まいたけ・えのき・きゅうり・赤パプリカ・ささ身・ごぼ う・にら・長ネギ・大根・鶏ひき肉・じゃが芋・なたね油・白みそ
—	31	火	秋刀魚ごはん	鶏肉となすの南蛮漬け ひじきの煮物	小松菜と豆腐のみそ汁	❖ かぼちゃケーキ ●牛 乳	七分米・さんま・万能ねぎ・鶏肉・なす・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリ カ・人参・長ネギ・生姜・にんにく・ひじき・れんこん・大豆・いんげん 小松菜・豆腐・かぶ・ホットケーキMix・かぼちゃ・ベーキングパウダ

今月の予定

- 5(木) デザインワーク かもめ
- 5・19(木) 乳児健診
- 10(火) デザインワーク つばめ
- 21(土) 秋まつり
- 27(金) 避難訓練



今月の『旬』の食材

- 栗 さつまいも かぶ
- じゃが芋 なす
- れんこん きのこ
- 里芋 かぼちゃ
- 秋刀魚 鱈 いいだこ
- 柿 梨 ぶどう



アレルギー対応が必要とする食品が含まれるメニュー

- : 「牛乳」 ○ : 「チーズ」 ◎ : 「バター」 □ : 「ヨーグルト」 ◆ : 「卵」
- ❖ : 「小麦・小麦製品」 # : 「ごま」 ▼ : 「ミニトマト」 △ : 「たけのこ」
- ★ : 「牛肉」