

10月 こんだてひょう

* 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 す	汁 物			
1	15	月	きのこおこわ	れんこんいりつくねの磯部焼き ほうれん草の昆布和え	大根と長ねぎのみそ汁	♣ バナナケーキ ●牛乳	七分米・もち米・しめじ・豚ひき肉・舞茸・えのき・鶏ひき肉・れんこん・人参・玉ねぎ・青のり・ほうれん草・もやし・昆布・大根・貝割れ大根・ごぼう・長ネギ・ホットケーキMix・バナナ・豆乳
2	16	火	ごはん	▼ 豚肉と長芋の甘酒炒め きゅうりとキャベツのゆかり和え	じゃが芋と油揚げのみそ汁	♣ 焼きうどん ●牛乳	七分米・豚肉・甘酒・長芋・人参・玉ねぎ・なす・しめじ・エリンギ・ちんげん菜・きゅうり・キャベツ・かぶ・鶏ささ身・ゆかり・じゃが芋・油揚げ・小松菜・乾麺・豚ひき肉・にら・かつお削り
3	17	水	ごはん	○ じゃが芋とひき肉のチーズ焼き ▽ キャベツとりんごのサラダ	豆乳スープ	梅と大葉のだし汁ごはん 麦茶	七分米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カットトマト缶・チーズ・キャベツ・りんご・きゅうり・鶏ささ身・レズン・里芋・れんこん・ごぼう・しめじ・水菜・豆乳・七分米・梅干し・大葉・鶏ひき肉
4	18	木	ごはん	▼ 回鍋肉 ▼ もやしとほうれん草のナムル	れんこんとにらのスープ	チヂミ ●牛乳	七分米・豚肉・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・キャベツ・ちんげん菜・筍・赤みそ・もやし・ほうれん草・かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ・ごま油・れんこん・にら・ごぼう・大根・米粉
5	19	金	カレーライス	▽ トマトとひよこ豆のサラダ	かぶスープ	フルーツあんみつ ●牛乳	七分米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじ・エリンギ・れんこん・ほうれん草・カレー粉・トマト・レタス・ひよこ豆・きゅうり・わかめ・かぶ・里芋・梨・りんご・柿・レーズン・もも缶さらしあん
6	一	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せ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			
9	23	火	ひじきごはん	芋煮 <small>(郷土料理・山形県)</small> もやしと青菜のおかか和え	▼ なすとこのみそ汁	♣ ポテトソーセージブレッド ●牛乳	七分米・ひじき・人参・油揚げ・牛肉・里芋・長ネギ・じゃが芋・舞茸・しめじ・大根・糸こんにゃく・もやし・小松菜・かぶ・ジャコ・えのき・かつお削り・なす・さつま芋・万能葱・柿・トウモロコシMix・ウイナ
10	24	水	♣ 貝だくさんわかめうどん	さつま芋の天ぷら ▽ きのごサラダ		ゆかりかつおおにぎり ●牛乳	乾麺・わかめ・舞茸・大根・里芋・鶏肉・長ネギ・しめじ・えのき・人参・さつま芋・米粉・レタス・エリンギ・鶏ささ身・赤パプリカ・きゅうり・七分米・ゆかり・発芽玄米・じゃこ・青のり・かつお削り
11	25	木	ごはん	▼ 炒め酢豚 ▼▽□ レタスと蒸し鶏のごま和え	根菜汁	芋ようかん ●牛乳	七分米・豚肉・なす・人参・筍・赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・ピーマン・レタス・鶏肉・きゅうり・トマト・かぼちゃ・れんこん・練りごま・大根・里芋・じゃが芋・かぶ・さつま芋・寒天
12	26	金	♣○ 食パン	□ フアラフェル <small>(ひよこ豆のコロッケ)</small> <small>(世界の料理:イスラエル)</small> ▽ イスラエルサラダ	レンズ豆のスープ	♣ マカロニきな粉 ●牛乳	食パン・ひよこ豆・玉ねぎ・にんにく・パセ・オールスパイス・米粉・練りごま・レモン・にんにく・トマト・きゅうり・レタス・セロリ・パセリ・レンズ豆・鶏挽き肉・マカロニ・きな粉
13	27	土	焼き鶏丼	▽ キャベツの甘酢和え	れんこんとごぼうのみそ汁	梨/おせんべい ●牛乳	七分米・鶏肉・ピーマン・長ネギ・コーンスターチ・キャベツ・小松菜・かぶ・人参・きゅうり・れんこん・ごぼう・大根・万能ネギ・梨・てんさい糖・醤油・米酢・みそ
20	一	土	のりごはん	▼ かぼちゃのそぼろ煮 ▽ 切り干し大根サラダ	根菜汁	柿/おせんべい ●牛乳	七分米・海苔・かぼちゃ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・しめじ・切り干し大根・春雨・きゅうり・じゃこ・里芋・豆腐・ほうれん草・長ネギ・柿・醤油・米酢・みそ・みりん
一	22	月	◇□ 栗ごはん	豚肉と里芋の煮物 ▽ ひじきサラダ	▼ かぶとさつま芋のみそ汁	○ じゃがバター ●牛乳	七分米・黒ごま・豚肉・里芋・人参・かぶ・大根・しめじ・舞茸・大豆・長ネギ・ひじき・トウモロコシ・豚ひき肉・きゅうり・ゆず・さつま芋・万能ネギ・れんこん・なす・えのき・じゃが芋・バター
一	29	月	♣○ れんこんときこの バター醤油パスタ	○ サイコロサラダ	▼ かぼちゃのポタージュスープ	大葉と鶏のそぼろごはん ●牛乳	スパゲティ・ベーコン・れんこん・しめじ・エリンギ・ごぼう・水菜・刻み海苔・バター・大根・きゅうり・人参・チーズ・かぶ・かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳・七分米・鶏ひき肉・大葉
一	30	火	♪ 中華丼	厚揚げと根菜煮	わかめときこのスープ	♣○ 鮭チーズトースト ●牛乳	七分米・豚肉・白菜・人参・筍・いか・えび・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・れんこん・ごぼう・大根・里芋・じゃが芋・厚揚げ・小松菜・わかめ・しめじ・舞茸・えのき・かぶ・食パン・鮭・チーズ
一	31	水	ごはん	▽ みそ唐揚げ ▽ カリカリじゃこサラダ	▼ かぼちゃといんげんのみそ汁	♣○▼ かぼちゃのケーキ ●牛乳	七分米・鶏肉・にんにく・生姜・コーンスターチ・レタス・きゅうり・水菜・人参・大根・かぶ・じゃこ・かぼちゃ・いんげん・玉ねぎ・小松菜・なす・ホットケーキMix・バター・てんさい糖

〈今月の予定〉
2日(火)デザインワークかもめ
6日(土)あきまつり
9日(火)デザインワークつばめ
11・25日(木) 乳児健診
26日(金) 煙中訓練



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
 ●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ▲:「マヨネーズ」 ♣:「小麦・小麦製品」
 □:「ごま」 ♪:「エビ」 *:「すいか」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナッツ油」 ◇:「栗」
 ▼:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」