

10月 こんだてひょう

*このほかに1, 2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
献立ついている番号は連絡ノートに記載された食事を確認する際にご利用下さい

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料			
			お か ず	汁 物					
1	--	22月	①◆ 三色ごはん	② 小松菜とキャベツのお浸し	③■ 豚 汁	①○ ヨーグルトスコーン ② ○ミルクティ	七分米・豚肉・人参・いんげん・卵・きび糖・小松菜・人参・キャベツ かつお節・じゃが芋・ごぼう・コンニャク・しめじ・油揚げ・長ねぎ 豆腐・玉ねぎ・ヨーグルト・小麦粉・バター・牛乳・ハチミツ・紅茶		
2	--	23火	① ごはん	② きのこ厚揚げの土佐煮 ③ キャベツと人参のコンニャク醤油和え	③◆ 茄子と卵の味噌汁	①○ 塩バターパン ② ●牛 乳	七分米・厚揚げ・豚肉・人参・しめじ・舞茸・アスパラ・干し椎茸・効刀 かつお節・コンニャク・万能ねぎ・昆布・キャベツ・小松菜・コンニャク・茄子 卵・えのき草・長ねぎ・煮干し・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・イースト		
3	17	--	水	① 玄米ごはん	② 豚肉とキャベツのケチャップ焼き ③ ▲マカロニサラダ	④ 蓮根と長ねぎの味噌汁	①○ きび糖クッキー ② ●牛 乳	七分米・発芽玄米・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・アスパラ トマト・マヨネーズ・マヨネーズ・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・米酢・蓮根 イグツ・長ねぎ・油揚げ・煮干し・小麦粉・きび糖・アーモンド粉・バター	
4	18	--	木	①○ チキンライス	②▲ 白菜とリンゴのシーザーサラダ	③○■ かぶときのこのミルクスープ	① 黒糖大学芋 ② ●牛 乳	七分米・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コンニャク・いんげん・トマト・ヨーグル バター・白菜・リンゴ・キャベツ・チーズ・食パン・マヨネーズ・コンニャク・オリーブ油・レモン ハチミツ・かぶ・かぶ菜・パプリカ・アスパラ・しめじ・さつま芋・黒砂糖・マーガリン	
5	19	--	金	① 栗ごはん	② さんまの塩焼き ③ 正油フレンチ	④■ ごぼうと人参の味噌汁	① かぼちゃ白玉 ② 麦 茶	七分米・もち米・栗・ごま・さんま・大根・万能ねぎ・ほうれん草 キャベツ・人参・竹輪・えのき草・ごま油・長ねぎ・ごぼう・豚肉 コンニャク・干し椎茸・煮干し・かぼちゃ・白玉粉・豆腐・小豆・きび糖	
6	20	--	土	① きのこ茄子の あんかけ焼きそば	② ハリハリサラダ	③■ もやしとニラのスープ	① 果 物 ② お菓子 ③ ●牛 乳	焼きそば麺・茄子・豚肉・玉ねぎ・アスパラ・舞茸・ブロッコリー・効刀・生姜 コンニャク・干し椎茸・青梗菜・ごま油・長ねぎ・効刀の皮・トマト・大根 きゅうり・レタス・米酢・人参・もやし・ニラ・鶏肉・えのき草・梨	
9	--	24	火 水	①○ 茄子ときのこの スパゲティミートソース	② さつま芋のサラダ	③■ 白菜とベーコンのスープ	①■ だご汁 (熊本県郷土料理) ② 麦 茶	パプリカ・茄子・トマト・玉ねぎ・コンニャク・人参・セリ・マッシュルーム・パプリカ・チーズ 豚肉・牛肉・しめじ・舞茸・さつま芋・きゅうり・ツナ・貝割れ菜 白菜・パプリカ・小麦粉・里芋・油揚げ・干し椎茸・豆腐・コンニャク・昆布	
10	--	31水	① ごはん	②◆▲◆ 白身魚のフライ(外付けソース) ③ 切り干し大根の煮物	④ 青梗菜となめこの味噌汁	①○ じゃがバター ② ●牛 乳	七分米・タラ・小麦粉・パン粉・卵・パプリカ・キャベツ・マヨネーズ・玉ねぎ レモン・きゅうり・ラッキョウ・切干大根・干し椎茸・油揚げ・糸コンニャク イグツ・青梗菜・なめこ・人参・長ねぎ・煮干し・じゃが芋・バター		
11	--	25木	① ふりかけごはん	② ハニーオレンジチキン ③キャベツとピーマンのごま酢和え	④■ じゃが芋ときのこの味噌汁	①◇○ ブルーベリーケーキ ② ●牛 乳	七分米・青海苔・かつお節・ごま・鶏肉・パプリカ・パプリカ・キャベツ・ピーマン 赤ピーマン・パプリカ・人参・米酢・じゃが芋・豚肉・たもぎ草・しめじ 花びら草・万能ねぎ・煮干し・小麦粉・クリームチーズ・バター・卵・きび糖		
12	--	26金	① ごはん	② 蓮根と小松菜のそぼろ炒め ③ わかめときゅうりの酢の物	④■ のっぺい汁 (新潟県郷土料理)	①○ ミルクプリン黒蜜きな粉 ② 麦 茶	七分米・小松菜・蓮根・豚肉・生姜・コンニャク・長ねぎ・わかめ・パプリカ しらす干し・里芋・大根・コンニャク・なめこ・鶏肉・油揚げ・干し椎茸 銀杏・ごぼう・竹輪・昆布・牛乳・生クリーム・ゼラチン・黒砂糖・きな粉		
--	--	27土	① 牛 丼	② 青菜ともやしの生姜醤油和え	③ 大根と豆腐の味噌汁	①◇○ りんごケーキ ② ●牛 乳	七分米・牛肉・玉ねぎ・人参・白滝・干し椎茸・小松菜・きゅうり もやし・生姜・しめじ・菊花・長ねぎ・大根・えのき草・貝割れ菜 豆腐・煮干し・昆布・小麦粉・りんご・ハチミツ・卵・バター・牛乳		
13	--	--	土	秋まつり：子どもの広場公園、通称「川の公園」（雨天：園舎内）にて親子行事となります。 ご家庭よりお弁当をご持参下さいますようお願いいたします。また、当日が保育になるお子さんも昼食はお弁当となります。 雨天の場合は行事後に保育となるご家庭のみお弁当をご持参下さい。晴雨ともおやつは園で用意いたします。ご協力の程よろしく申し上げます。 なお、ご都合の悪い方はクラス担当までお申し出下さい ※おやつは27(土)と同じりんごケーキを予定しています					
--	15	29	月	①◆ キャベツとわかめの 卵とじうどん	②◆ ごぼうとさつま芋のかき揚げ ③ もやしときゅうりの甘酢和え	/		① 焼きおにぎり ② ほうじ茶	(干)うどん・鶏肉・キャベツ・万能ねぎ・わかめ・えのき草・生姜・人参 玉ねぎ・卵・干し椎茸・さつま芋・ごぼう・糸三つ葉・小麦粉・桜海老 ごま油・マヨネーズ・きび糖・米酢・竹輪・トマト・七分米・ごま・味噌
--	16	30	火	① ごはん	② 鮭と野菜の味噌炒め ③ しめじとレンコンの紅葉和え	④ 里芋の味噌汁	①◇○ キャラメルケーキ ② レモンティ	七分米・鮭・キャベツ・人参・コンニャク・玉ねぎ・舞茸・パプリカ・万能葱 しめじ・蓮根・パプリカ・鶏肉・もやし・大根・里芋・煮干し・ごぼう パプリカ・イグツ・小麦粉・アーモンド粉・卵・きび糖・生クリーム・マーガリン・レモン	

今月の予定
2(火) 防災訓練
◆煙中訓練を実施
13(土) 秋まつり
◆子どもの広場公園にて

◆今月の献立◆
急に涼しい気候となり、子どもたちの食欲も増してきました。そんな食欲の秋には根菜類が出回ってきます。噛むことを苦手とする子どもが多いと言われている今、鳩ぼっぼも例外ではありません。根菜はしっかりと噛んで食べないとならないものが多いので、この時期に良く噛んで食べようということを改めて伝えていきたいと思い、今月はごぼうやれんこん、食物繊維の多い食材を多く取り入れています。

◇十三夜・もう一つのお月見◇
10月21日は旧暦の9月13日にあたり『十三夜』です。この日は十五夜について月が美しいと言われるもう一つのお月見の日です。十五夜が“中秋の名月”と呼ぶのに対して十三夜は「後の月(のちのつき)、後の月見」と言います。十五夜は中国から伝わった風習ですが、十三夜は日本固有の風習です。十五夜が芋名月という別名があるのに対し十三夜は「栗名月」「豆名月」とも言い、今月はそれにちなみ栗ごはんを作ります。今年の十三夜は日曜日なので、ぜひご家庭でもう一つのお月見を楽しんで下さい。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ◎ = 「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

