

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 ず	汁 物				
1	15	火	① きのこおこわ	②③ れんこんいりつくねの磯部焼き ほうれん草の昆布和え	④ 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・ホットケーキミックス・バナナ・豆乳	
2	16	水	① ごはん	②③ 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	④ 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・昆布	
3	17	木	① ごはん	②③ ○ 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	④ 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・レーズン・里芋・れんこん・ごぼう・しめじ・水菜・豆乳・梅干し・大葉・鶏ひき肉・オリーブ油	
4	18	金	① ごはん	②③ 回鍋肉 もやしとほうれん草のナムル	④ 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・黄パプリカ・玉ねぎ・なす・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・エリンギ・ごま油・れんこん・にら・ごぼう・大根・米粉	
5	26	土	① 焼き鶏丼	② キャベツの甘酢和え	④ 根菜汁	柿/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・海苔・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・柿・てんさい糖・醤油・米酢・みそ	
7	21	月	① ひじきごはん	②③ 芋煮 <small>(郷土料理:山形県)</small> もやしと青菜のおかか和え	④ なすときのこのみそ汁	♣ 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・じゃこ・えのき・かつお削り・なす・さつま芋・万能葱・Mix・ウイナー	
8	29	火	① カレーライス	② トマトとひよこ豆のサラダ	④ 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・ツ缶・かぶ・里芋・梨・柿・レーズン・もも缶・さらしあん	
9	23	水	① ごはん	②③ 炒め酢豚 □ レタスと蒸し鶏のごま和え	④ 大根と油揚げの味噌汁	芋ようかん ●牛乳	七分米・豚肉・なす・人参・筍・赤パプリカ・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・油揚げ・鶏ささみ・さつま芋・寒天・米酢・てんさい糖	
10	24	木	①♣ 貝だくさんわかめうどん	②③ さつま芋の天ぷら きのこサラダ	④	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・豚ひき肉・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	金	① #□ 栗ごはん	②③ 豚肉と里芋の煮物 ひじきサラダ	④ かぶとさつま芋のみそ汁	○ じゃがバター ●牛乳	七分米・栗・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・トマト・豚ひき肉・きゅうり・レタス・さつま芋・万能ネギ・れんこん・なす・えのき・じゃがいも・バター	
12	—	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					
19	28	土 月	① のりごはん	②③ かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根サラダ	④ わかめときのこのスープ	ポップコーン ●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・えのき・舞茸・わかめ・かぶ・ベーコン・ポップコーン・青のり・なたね油	
—	30	水	① ♣○◆ □ ロールパン	②③ <small>(世界の料理:イスラエル)</small> □ ファラフェル(ひよこ豆のコロッケ) イスラエルサラダ	④ レンズ豆のスープ	♣ マカロニきな粉 ●牛乳	ロールパン・ひよこ豆・玉ねぎ・にんにく・パセリ・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・レモン・レンズ豆・鶏挽き肉・マカロニ・きな粉・きび糖	
—	31	木	① ごはん	②③ みそ唐揚げ カリカリじゃこサラダ	④ れんこん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・ホットケーキミックス・バター・てんさい糖	



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」
 *:「くるみ」 ◎:「アーモンド」 #:「栗」 △:「メロン」

今月の栄養価 (3歳以上児)
 エネルギー:587 Kcal
 タンパク質:22.6g
 脂質:17.8g