



10月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

| 曜 | 日 | お昼 | おやつ | 主な材料 | 日 | お昼 | おやつ | 主な材料 |
|---|---------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 月 | 28 | 食パン(マーガリン) ローストチキン レタスとトマトのサラダ さつま芋と栗のクリームシチュー | じゃこおにぎり お茶 | 食パン・マーガリン・鶏肉・ニンニク・はちみつ・ レタス・トマト・人参・玉葱・マッシュルーム・ さつま芋・栗・ブロッコリー・薄力粉・牛乳・ 米・しらす・オカ・青のり・お茶 | 7 21 | ごはん 味噌カツ※ 塩昆布のサラダ 生姜のみそ汁 | ゼリー お茶 | 米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・塩昆布・ キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・玉葱・ 人参・切干大根・生姜・南瓜・小松菜・ アガー・ジュース・お茶 |
| 火 | 15 29 | きのことチキンのパエリア コロコロマヨサラダ ウインナーと野菜のスープ | 洋梨のヨーグルト※ お茶 | 米・鶏肉・海老・しめじ・パプリカ・ニンニク・ ブロッコリー・さつま芋・きゅうり・トマト・ マヨネーズ・玉葱・人参・ピーマン・大根・ セロリ・ウインナー・ヨーグルト・洋梨・お茶 | 8 | さつま芋ごはん 鯖のみぞれ煮 高野豆腐と野菜の和え物 秋のみそ汁 | チーズベーコンパン 牛乳※ | 米・さつま芋・鯖・大根・生姜・小葱・ 高野豆腐・人参・きゅうり・オカ・ 玉葱・舞茸・茄子・里芋・ほうれん草・ 強力粉・チーズ・ベーコン・牛乳 |
| 水 | 2 16 30 | ごはん 炒り豆腐 かみかみサラダ きのこのみそ汁 | 2日 モンブラン 16・30日 南瓜のシフォンケーキ 牛乳※ | 米・鶏肉・豆腐・干し椎茸・人参・長葱・ 卵・オカ・スルメ・切干大根・きゅうり・ もやし・玉葱・じゃが芋・えのき・舞茸・ なめこ・油揚げ・さつま芋・栗・豆乳・ ビスケット・南瓜・薄力粉・牛乳 | 9 23 | カレーうどん 五目豆 大根と帆立のサラダ | パルミエ 牛乳※ | 乾麺・豚肉・長葱・人参・玉葱・干し椎茸・ しめじ・ほうれん草・カールウ・大豆・蓮根・ こんにやく・昆布・ごぼう・大根・帆立缶・ きゅうり・マヨネーズ・パイン・シナモン・牛乳 |
| 木 | 3 17 31 | ひき肉ビビンバ きゅうりと大根の海苔風味 白菜とろとろスープ | アップルクラム 牛乳※ | 米・豚肉・長葱・ニンニク・ぜんまい・ ほうれん草・もやし・人参・オカ・きゅうり・ 大根・海苔・白菜・春雨・鶏肉・玉葱・ えのき・りんご・薄力粉・マーガリン・牛乳 | 10 24 | ごはん 秋刀魚の塩焼き さつま芋と南瓜の煮物 鶏団子汁 | マカロニナポリタン 牛乳※ | 米・秋刀魚・さつま芋・南瓜・はちみつ・ 鶏肉・豆腐・大根・人参・長葱・白菜・ 干し椎茸・春雨・小松菜・マカロニ・玉葱・ ベーコン・エリンギ・しめじ・牛乳 |
| 金 | 4 18 | ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のなめ茸和え 根菜と生揚げのみそ汁 | やせうま 牛乳※ | 米・鮭・キャベツ・もやし・しめじ・人参・ マーガリン・小松菜・コーン・なめ茸・玉葱・ ごぼう・大根・さつま芋・いんげん・ 生揚げ・薄力粉・きな粉・牛乳 | 11 25 | ごはん 里芋と鶏肉の煮物 かぶの梅和え 道産子汁 | 11日 練乳クッキー 25日 三色クッキー 牛乳※ | 米・鶏肉・人参・里芋・しめじ・絹さや・ かぶ・きゅうり・梅干・オカ・豚肉・玉葱・ じゃが芋・コーン・わかめ・豆腐・生姜・ ニンニク・マーガリン・薄力粉・練乳・ココア・ 抹茶・牛乳 |
| 土 | 19 | ミートソースパゲッティ ごぼうのスープ | お菓子※ 牛乳※ | パスタ・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・ マッシュルーム・トマト・ごぼう・ハム・えのき・ お菓子・牛乳 | 12 26 | さっぱりクッパ 挽肉ドレッシングサラダ | お菓子※ 牛乳※ | 米・豚肉・玉葱・人参・もやし・干し椎茸・ ほうれん草・きゅうり・レタス・トマト・コーン・ お菓子・牛乳 |

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 568kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.0g 塩分 1.4g

代替え食(アレルギー等)
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵、牛乳、乳製品です。

5日(土)は秋の親子行事です。

お誕生日を祝って

今月のデザート ピオーネ
今月のおやつ モンブラン

～今月の郷土食～

やせうま(大分)
味噌カツ(愛知)
ちゃんちゃん焼き(北海道)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆