



# 10月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園

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(ジャム) マッシュポテトグラタン ほうれん草のサラダ 角切り野菜のスープ	りんごヨーグルト お茶	食パン・ジャム・じゃが芋・マーガリン・牛乳・ 豚肉・玉葱・人参・コーン・いんげん・ マッシュルーム・トマト・チーズ・ほうれん草・しめじ・ ベーコン・ウイナー・ピーマン・白菜・セロリ・ さつま芋・パセリ・ヨーグルト・りんご・お茶	7 21	カレーうどん さつま芋と南瓜の煮物 かぶの梅和え	ほうれん草炒飯※ お茶	乾麺・豚肉・長葱・人参・玉葱・ 干し椎茸・ほうれん草・しめじ・ カレールウ・さつま芋・南瓜・はちみつ・ かぶ・きゅうり・梅干し・かぶの葉・ オカ・米・生姜・ニンニク・卵・お茶
火	1 15	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 小松菜のなめ苺和え かぶと油揚げのみそ汁	チーズカレー蒸しパン※ 牛乳※	米・厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・ いんげん・小松菜・エリンギ・コーン・ えのき・かぶ・油揚げ・ほうれん草・ MIX粉・卵・牛乳・チーズ・ウイナー	8 29	玄米ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 きのこのみそ汁	かぼちゃスティック 牛乳※	玄米・鮭・キャベツ・もやし・しめじ・ 人参・ピーマン・マーガリン・金時豆・ えのき・さつま芋・なめこ・玉葱・ 豆腐・小葱・南瓜・牛乳・レースン・ 春巻きの皮
水	2 16 30	ごはん 味噌カツ※ 塩昆布のコールスロー※ 生姜のみそ汁	きのこスパゲティ お茶	米・豚肉・卵・薄力粉・パン粉・昆布・ キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ・ 玉葱・切り干し大根・南瓜・油揚げ・ 小松菜・生姜・えのき・パスタ・ベーコン・ エリンギ・ニンニク・しめじ・お茶	9 23	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 きゅうりのしば漬け 道産子汁	やせうま 牛乳※	米・鶏肉・里芋・しめじ・いんげん・ 人参・きゅうり・生姜・ゆかり・玉葱・ じゃが芋・もやし・コーン・豆腐・豚肉・ わかめ・ニンニク・マーガリン・薄力粉・ きなこ・牛乳
木	3 17 31	ビビンバ きゅうりと大根の海苔風味 豚肉と高菜の中華スープ	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・大豆もやし・人参・海苔・ きゅうり・大根・高菜・筍・干し椎茸・ もやし・りんご・薄力粉・マーガリン・牛乳	10 24	ツナときのこのクリームピザ 照り焼きチキンサラダ たっぷり野菜のトマト煮込みスープ	日向夏ゼリー お茶	強力粉・イースト・牛乳・マーガリン・玉葱・ 薄力粉・チーズ・マッシュルーム・しめじ・ツナ・ コーン・マヨネーズ・海苔・レタス・人参・トマト・ きゅうり・鶏肉・キャベツ・さつま芋・セロリ・ ベーコン・ニンニク・アガー・日向夏ジュース・お茶
金	4 18	ごはん 秋刀魚の塩焼き 五目豆 鶏団子鍋	4日渋皮煮のモンブラン※ 18日栗のマドレーヌ※ 牛乳※	米・秋刀魚・大豆・人参・こんにやく・ 干し椎茸・蓮根・昆布・ごぼう・鶏肉・ 豆腐・生姜・大根・白菜・長葱・小松菜・ 春雨・栗・マーガリン・牛乳・薄力粉・卵・ 生クリーム・はちみつ・強力粉	11 25	さつま芋ごはん 鯖のみそ煮 高野豆腐と野菜のゴマ和え 秋のみそ汁	11日ミルククッキー 25日型抜きクッキー 牛乳※	米・さつま芋・鯖・生姜・高野豆腐・ 大根・人参・きゅうり・ゴマ・玉葱・里芋・ しめじ・ほうれん草・油揚げ・茄子・ 薄力粉・マーガリン・練乳・牛乳
土	5	海老ピラフ 茄子とトマトのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・玉葱・海老・マッシュルーム・人参・ いんげん・コーン・トマト・ベーコン・ 茄子・キャベツ・パセリ・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・大豆もやし・ ほうれん草・干し椎茸・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 562kcal たんぱく質 20, 4g 脂質 18, 8g 塩分 1, 5g

🌸 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・乳です。

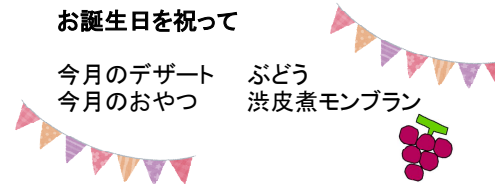
🌸 19日(土)は秋の親子行事です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🎉 お誕生日を祝って

今月のデザート  
今月のおやつ

ぶどう  
渋皮煮モンブラン



🐟 ~今月の郷土食~

やせうま(大分)  
味噌カツ(愛知)  
秋鮭のちゃんちゃん焼き(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☆