

10月の献立表

2020.10 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	木	玄米入りご飯 冬瓜あんかけ すまし汁 めかじきみそ焼き 春雨サラダ 果物	焼きそば お茶 果物	米 玄米 めかじき 冬瓜 鶏肉 人参 春雨 きゅうり ハム もやし えのき 豆腐 長ねぎ
2	金	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイングさっぱり煮 白菜サラダ 果物	焼きおにぎり お茶 果物	米 玄米 鶏肉 にんにく 生姜 かぼちゃ 白菜 人参 コーン ツナ 冬瓜 生揚げ
3	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソテー 果物	パン お茶 せんべい	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピー マン ウインナー きゅうり
5	月	きのこご飯 切り昆布煮物 味噌汁 松風焼き 小松菜磯辺和え 果物	かぼちゃようかん 牛乳 果物	米 玄米 えのき しめじ 舞茸 油揚げ 鶏 肉 長ねぎ 切り昆布 人参 小松菜 もやし
6	火	おにぎり さつま芋甘煮 味噌汁 鮭塩焼き ブロッコリー和え 果物	りんごゼリー 牛乳 せんべい	米 玄米 わかめ 鮭 さつま芋 りんご ブ ロッコリー 大根 しめじ
7	水	玄米入りご飯 車麴煮物 味噌汁 鶏照り焼き かぶ甘酢 果物	運動会応援おやつ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 車麴 人参 かぶ きゅうり わかめ 冬瓜 油揚げ 長ねぎ
8	木	玄米入りご飯 紅白煮 すまし汁 さばみそ煮 キャベツお浸し 果物	大学いも お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 じゃが芋 人参 キャ ベツ きゅうり 麴 わかめ 長ねぎ
9	金	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 豚肉生姜焼き 華風和え 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 豚肉 生姜 高野豆腐 人参 チン ゲン菜 もやし 白菜 生揚げ
12	月	玄米入りご飯 かぶ煮物 味噌汁 鮭西京焼き マカロニサラダ 果物	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 鮭 かぶ 油揚げ マカロニ 人参 きゅうり ハム じゃが芋 玉ねぎ わかめ
13	火	カレーライス りんごジュース フレンチサラダ 果物	マカロニきな粉 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 エ ンピ にんにく レタス きゅうり りんご パイン缶
14	水	玄米入りご飯 こんにゃく金平 味噌汁 さば竜田揚げ キャベツサラダ 果物	肉うどん お茶 果物	米 玄米 さば 生姜 こんにゃく 人参 ツ ナ コーン 小松菜 ごぼう 生揚げ
15	木	玄米入りご飯 さつま芋れんげ煮 すまし汁 みそ焼肉 水菜大根サラダ 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 豚肉 ほうれん草 さつま芋 れん げジュース 水菜 大根 ちりめんじゃこ 豆腐
16	金	じゃこご飯 大根ツナ煮 味噌汁 果物 さわら照り焼き ほうれん草ナムル	人参ケーキ お茶 果物	米 玄米 ちりめんじゃこ 生姜 さわら 大 根 ツナ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ
17	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	パン お茶 せんべい	うどん わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 ブロッコリー
19	月	玄米入りご飯 里芋そぼろ煮 味噌汁 鶏肉バーベキューソース 豆サラダ 果物	米粉マフィン 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 里芋 レタス きゅうり 人 参 ミックスビーンズ 豆腐 なめこ 長ねぎ
20	火	玄米入りご飯 五目豆 味噌汁 果物 鮭パン粉焼き ほうれん草きのこ和え	ジャムサンド 牛乳 果物	米 玄米 鮭 パン粉 にんにく 人参 ごぼう こん にゃく 大豆 ほうれん草 しめじ えのき 大根
21	水	誕生会	お茶 果物	
22	木	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 たらフライソース きのことサラダ 果物	すいとん お茶 果物	米 玄米 たら コーン缶 豆乳 切干大根 油 揚げ 人参 レタス しめじ えのき かぶ 生揚げ
23	金	玄米入りご飯 さつま芋小豆煮 味噌汁 豆腐ハンバーグ 小松菜しらす和え 果物	黒糖蒸しパン お茶 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 豆腐 さつま芋 小豆 小松菜 しらす キャベツ 油揚げ
24	土	スパゲティー フルーツポンチ ブロッコリー和え	パン お茶 せんべい	スパゲティー 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー フルーツ缶 りんご
26	月	ごま塩ご飯 ひじき煮 味噌汁 お麴から揚げ 白和え 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 黒ゴマ お麴 にんにく 生姜 ひ じき 人参 油揚げ ほうれん草 舞茸 生揚げ
27	火	玄米入りご飯 人参しりしり 味噌汁 鮭豆乳ソース焼き もやし塩麴和え 果物	米粉チヂミ 牛乳 果物	米 玄米 鮭 豆乳 人参 ツナ もやし ほ うれん草 塩麴 豆腐 玉ねぎ わかめ
28	水	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 きゅうり昆布和え 果物	五平もち お茶 果物	米 玄米 豚肉 豆腐 長ねぎ 干し椎茸 ピー マン 金時豆 きゅうり 塩昆布 ベーコン もやし
29	木	おにぎり たくあん 豚汁 さんま焼き 果物	ホットケーキ お茶 果物	米 玄米 さんま 大根 たくあん 豚肉 人 参 さつま芋 ごぼう こんにゃく 豆腐 長ねぎ
30	金	パン かぼちゃサラダ 果物 ポークビーンズ ブロッコリー和え	しょうゆだんご お茶 果物	パン 豚肉 玉ねぎ 人参 エンピィ キャベツ 大 豆 トマト缶 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー
31	土	カレーライス フレンチサラダ 果物	パン お茶 せんべい	米 玄米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく レタス きゅうり りんご パイン缶

材料の都合により、献立を変更することがあります。

21（水） 誕生日会