

# 10月の献立表

2021.10 あかねの風保育園

日	曜	昼食	おやつ	主な食材
1	金	玄米入りご飯 金平ごぼう 味噌汁 さわら照り焼き きのことサラダ 果物	お好み焼き お茶 果物	米 玄米 さわら 生姜 ごぼう 人参 レタス しめじ えのき キャベツ 油揚げ 豚肉 もやし
2	土	うどん ブロッコリー和え かき揚げ 果物	ジャムサンド お茶 果物	うどん わかめ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン さ つま芋 人参 ブロッコリー
4	月	玄米入りご飯 ひじき煮物 味噌汁 豆腐ハンバーグ 切干大根ハハ漬け 果物	かぼちゃようかん 牛乳 果物	米 玄米 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ ひじき 人参 油揚げ 切干大根 きゅうり なす 生揚げ
5	火	おにぎり さつま芋甘煮 鮭照り焼き もやし塩麴和え 果物	おからスコーン 牛乳 果物	米 玄米 鮭 わかめ 生姜 さつま芋 りん ご もやし ほうれん草 おから ホットケーキミックス
6	水	玄米入りご飯 高野豆腐煮 味噌汁 鶏肉 BQソース キャベツ昆布和え 果物	運動会応援おやつ お茶 果物	米 玄米 鶏肉 高野豆腐 人参 キャベツ きゅうり 塩昆布 豆腐 玉ねぎ わかめ
7	木	おにぎり 大根ツナ煮 さば西京焼き 小松菜ナムル 果物	米粉マフィン お茶 果物	米 玄米 鮭 わかめ さば 大根 ツナ 小 松菜 人参 もやし ほうれん草 ウインナー
8	金	カレーライス ジョア フレンチサラダ 果物	マカロニきな粉 お茶 果物	米 玄米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 エ リンギ にんにく レタス きゅうり りんご パイン缶
11	月	玄米入りご飯 こんにやく金平 味噌汁 鶏肉おろし煮 キャベツサラダ 果物	米粉チヂミ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 大根 こんにやく 人参 キ ャベツ ツナ コーン 小松菜 ごぼう 生揚げ
12	火	納豆ご飯 切り昆布煮物 すまし汁 めかじきみそ焼き かぶ甘酢 果物	おからドーナツ 牛乳 果物	米 玄米 納豆 めかじき 切り昆布 人参 油揚げ かぶ きゅうり わかめ 麩 ほうれん草
13	水	玄米入りご飯 かぼちゃ煮 味噌汁 鶏ウイングさっぱり煮 豆サラダ 果物	焼きそば 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 かぼちゃ レタス ミックスビ ーンズ ちくわ 人参 きゅうり 里芋 油揚げ 長ねぎ
14	木	玄米入りご飯 じゃが芋豆乳煮 味噌汁 白身魚きのこソース 華風和え 果物	五平もち お茶 果物	米 玄米 まだら しめじ えのき ピーマン じゃが 芋 豆乳 チンゲン菜 人参 もやし 大根 油揚げ
15	金	玄米入りご飯 金時豆煮 味噌汁 麻婆豆腐 ブロッコリー和え 果物	黒糖くずもち お茶 果物	米 玄米 豚肉 人参 長ねぎ ピーマン 生姜 にんに く 干し椎茸 金時豆 ブロッコリー もやし ベーコン
16	土	五目焼きそば きゅうりスティック ウインナーソース 果物	りんごゼリー 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
18	月	さつま芋ご飯 車麩煮物 味噌汁 豚肉生姜焼き 白和え 果物	米粉パン 牛乳 果物	米 玄米 さつま芋 豚肉 生姜 車麩 人参 生揚げ ほうれん草 舞茸 かぶ しめじ
19	火	玄米入りご飯 切干大根煮 味噌汁 いわし蒲焼き キャベツごま酢和え 果物	ふかし芋 牛乳 果物	米 玄米 いわし 切干大根 人参 油揚げ キャベツ きゅうり わかめ 豆腐 なめこ
20	水	誕生会	お茶 果物	
21	木	玄米入りご飯 ごまごぼう 味噌汁 さば塩焼き 春雨サラダ 果物	たらし焼き お茶 果物	米 玄米 さば ごぼう ごま 春雨 人参 もやし ハム きゅうり キャベツ 油揚げ
22	金	玄米入りご飯 さつま芋レンジ煮 味噌汁 鶏照り焼き 小松菜磯辺和え 果物	黒糖蒸しパン お茶 果物	米 玄米 鶏肉 生姜 さつま芋 レンジジュ ース 小松菜 もやし 人参 のり 豆腐 わかめ
23	土	うどん ブロッコリー和え 肉じゃが 果物	焼きおにぎり お茶 果物	うどん わかめ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが 芋 ブロッコリー
25	月	玄米入りご飯 紅白煮 味噌汁 松風焼き キャベツお浸し 果物	ホットケーキ 牛乳 果物	米 玄米 鶏肉 長ねぎ じゃが芋 人参 キ ャベツ きゅうり 大根 えのき わかめ
26	火	玄米入りご飯 里芋そばろ煮 すまし汁 鮭西京焼き ほうれん草きのこ和え 果物	すいとん 牛乳 果物	米 玄米 鮭 里芋 鶏肉 生姜 ほうれん草 しめじ えのき 麩 長ねぎ わかめ
27	水	きのこご飯 かぶ煮物 味噌汁 車麩から揚げ 柿なます 果物	いなり寿司 お茶 果物	米 玄米 しめじ えのき 舞茸 車麩 かぶ 油揚げ 大根 きゅうり 人参 柿 じゃが芋
28	木	おにぎり たくあん 豚汁 さんま焼き 果物	人参ケーキ お茶 果物	米 玄米 さんま 大根 豚肉 豆腐 ごぼう こんにやく 人参 長ねぎ さつま芋 油揚げ
29	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 キャベツ エリンギ 大 豆 トマト缶 かぼちゃ きゅうり ブロッコリー
30	土	そばろ丼 味噌汁 キャベツお浸し 果物	蒸しパン お茶 果物	米 玄米 鶏肉 ほうれん草 キャベツ きゅ うり 豆腐 わかめ 長ねぎ

材料の都合により、献立を変更することがあります。

20(水) 誕生日会