



令和3年

# 10月の献立



向島保育園

| 曜日               | 朝のおやつ | 献立                                      | 主食                       | 材料  | 3時のおやつ   |
|------------------|-------|---|--------------------------|---|--|
| 1<br>(金)         | 牛乳    | ポークカレー アスパラサラダ<br>ヨーグルト キウイ             | 雑穀ごはん                    | 米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ<br>アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング ヨーグルト キウイ<br>あられ 牛乳 お茶   | あられ<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                           |
| 2<br>(土)         |       | <b>運動会</b>                              |                          |   |  |
| 4<br>(月)         | 牛乳    | 鯖の幽庵焼き おから煮<br>ふのすまし汁 オレンジ              | ふりかけごはん                  | 米 ふりかけ 鯖 すだち しょうゆ みりん 料理酒 おから 鶏肉 あげ 人参 こんにゃく ちくわ<br>ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 麩 水菜 ネギ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ<br>ビスケット(乳) 牛乳 お茶                 | ビスケット<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                         |
| 5<br>(火)         | 牛乳    | 焼ビーフン めざし<br>豆腐とあげのみそ汁 パイナップル           | 胡瓜巻                      | 胡瓜巻 ビーフン 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 中華あじ しょうゆ<br>めざし 豆腐 あげ ネギ だし汁 みそ パイナップル<br>ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 ココア 牛乳 お茶                      | ココア蒸しパン<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                       |
| 6<br>(水)         | 牛乳    | 他人丼 豆サラダ<br>味付け小魚 グレープフルーツ              | 麦入りごはん                   | 米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ネギ だし 砂糖 しょうゆ みりん<br>大豆 人参 胡瓜 ちくわ マヨネーズ(卵) 味付け小魚 グレープフルーツ<br>バウムクーヘン(卵) 牛乳 お茶                                  | バウムクーヘン<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                       |
| 7<br>(木)         | 牛乳    | チンジャオロース ポテト<br>もやしスープ りんご              | ごはん                      | 米 豚肉 ビーマン 人参 たけのこ しょうゆ みりん オイスターソース ポテト<br>もやし 人参 ほうれん草 コンソメ 淡口しょうゆ りんご<br>おせんべい 牛乳 お茶  | おせんべい<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                         |
| 8<br>(金)         | 牛乳    | さつま芋カレー チーズ<br>水菜と豚肉のサラダ 柿              | 雑穀ごはん                    | 米 雑穀 牛ミンチ さつま芋 人参 玉ねぎ カレールウ チーズ<br>水菜 豚肉 胡麻ドレッシング(卵) 柿<br>食パン バター グラニュー糖 牛乳 お茶  | スナックスライス<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                      |
| 9<br>(土)         | 牛乳    | ミートスパゲティ<br>キャベツスープ パナナ                 | スパゲティ                    | スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖<br>キャベツ 人参 コンソメ 淡口しょうゆ パナナ<br>お菓子 お茶   | お菓子<br>お茶                                      |
| 11<br>(月)        | 牛乳    | ぶりの照り焼き じゃこピーマン<br>かぼちゃのみそ汁 キウイ         | セルフおにぎり<br>(幼)<br>ごはん(乳) | 米 のり(幼児) ぶり 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉 じゃこ ビーマン パプリカ しょうゆ<br>かぼちゃ 玉ねぎ ネギ だし汁 みそ キウイ<br>中華麺 豚バラ キャベツ 人参 もやし ビーマン ソース 牛乳 お茶                  | 焼きそば<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                          |
| 12<br>(火)        | 牛乳    | 肉じゃが 三度豆のゴマ和え<br>白菜のすまし汁 グレープフルーツ       | ごはん                      | 米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 系こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん<br>三度豆 ゴマ 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 ネギ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ<br>ボン菓子 牛乳 お茶                      | ボン菓子<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                          |
| 13<br>(水)        | 牛乳    | ビビンバ丼 海藻サラダ<br>小松菜スープ りんご               | 麦入りごはん                   | 米 大麦 合挽きミンチ ほうれん草 人参 もやし ゴマ ゴマ油 塩 海藻ミックス キャベツ ポン酢<br>小松菜 人参 ネギ 中華あじ 淡口しょうゆ りんご<br>ポップコーン(乳) 牛乳 お茶                               | ポップコーン<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                        |
| 14<br>(木)        | 牛乳    | かき揚げ ほうれん草のかつお和え<br>玉子スープ パナナ           | ごはん                      | 米 さつまいも 玉ねぎ 人参 むきエビ 三つ葉 天ぷら粉 油 ほうれん草 かつお節 しょうゆ<br>卵 パセリ コンソメ 淡口しょうゆ パナナ<br>ブリッツ ビスコ(乳) りんごジュース                                  | ブリッツ(年長)<br>ビスコ<br>りんごジュース                     |
| 15<br>(金)        | 牛乳    | クリームシチュー 中華サラダ<br>味付け小魚 パイナップル          | ソフトフランス                  | ソフトフランス(卵) 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ クリームルウ<br>春雨 人参 胡瓜 ハム(卵) ゴマ ゴマ油 酢 砂糖 淡口しょうゆ 味付け小魚 パイナップル<br>小麦粉 バター 砂糖 卵 ベーキングパウダー 栗 甘納豆 抹茶 牛乳 お茶 | 栗と抹茶のパウンドケーキ<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                  |
| 16<br>(土)        | 牛乳    | カレーうどん<br>フロッキーのかつお和え オレンジ              | うどん                      | うどん 牛肉 人参 玉ねぎ ネギ だし汁 淡口しょうゆ カレールウ 片栗粉<br>フロッキー かつお節 しょうゆ オレンジ<br>お菓子 お茶   | お菓子<br>お茶                                      |
| 18<br>(月)        | ヤクルト  | 豆腐のまさご揚げ アスパラのゆかり和え<br>じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 りんご | ごはん                      | 米 鶏ミンチ 木綿豆腐 むきエビ 玉ねぎ 人参 三つ葉 長芋 卵 しょうゆ アスパラ ゆかり<br>じゃが芋 玉ねぎ ネギ だし汁 みそ りんご<br>ブリッツ えびせんべい ジョア(乳)                                  | ブリッツ(年中)<br>えびせんべい<br>ジョア                      |
| 19<br>(火)        | 牛乳    | ツナオムレツ 胡瓜の酢の物<br>にゅうめん みかん缶             | ごはん                      | 米 ツナ 卵 ほうれん草 人参 ケチャップ 胡瓜 じゃこ 春雨 ワカメ 酢 砂糖 淡口しょうゆ<br>そうめん ネギ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶<br>クッキー(卵・乳) お茶                                      | クッキー<br>お茶                                     |
| 20<br>(水)        | 牛乳    | 親子丼 ポテトサラダ<br>チーズ グレープフルーツ              | 麦入りごはん                   | 米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ネギ だし 砂糖 しょうゆ みりん<br>じゃが芋 ハム(卵) 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ(卵) チーズ グレープフルーツ<br>オレンジジュース 砂糖 アガー みかん缶 牛乳 お茶                  | オレンジゼリー<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                       |
| 21<br>(木)        | 牛乳    | ナポリタン コーンサラダ<br>わかめスープ 桃缶               | ロールパン                    | ロールパン(卵) スパゲティ ベーコン(卵) 玉ねぎ ビーマン コーン ケチャップ 砂糖<br>キャベツ コーン 胡瓜 和風ドレッシング ワカメ 玉ねぎ 中華あじ 淡口しょうゆ 桃缶<br>ポーロ(卵) ラムネ お茶                    | ポーロ ラムネ<br>お茶                                  |
| 22<br>(金)        | 牛乳    | ビーフカレー キャベツのなめたけ和え<br>ヨーグルト パナナ         | 雑穀ごはん                    | 米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ<br>キャベツ なめたけ ヨーグルト パナナ<br>ホットケーキミックス 卵 牛乳 ケーキシロップ 牛乳 お茶   | ホットケーキ<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                        |
| 23<br>(土)        | 牛乳    | ラーメン<br>白菜とえのきのボン酢和え オレンジ               | 中華麺                      | 中華麺 焼き豚 なた(卵) もやし コーン ネギ ウエイパー しょうゆ<br>白菜 えのき ボン酢 オレンジ<br>お菓子 お茶  | お菓子<br>お茶                                      |
| 25<br>(月)        | 牛乳    | 白身魚の西京焼 テンゲン菜の煮びたし<br>豆腐のすまし汁 キウイ       | ごはん                      | 米 白身魚 白みそ みりん テンゲン菜 あげ 人参 だし 砂糖 しょうゆ<br>豆腐 玉ねぎ ネギ だし汁 淡口しょうゆ キウイ<br>白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳 お茶                                       | モチモチチーズパン<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                     |
| 26<br>(火)        | 牛乳    | 筑前煮 焼きししやも<br>大根のみそ汁 りんご                | ふりかけごはん                  | 米 ふりかけ 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん<br>ししやも 大根 あげ ネギ だし汁 みそ りんご<br>芋けんぴ 牛乳 お茶  | 芋けんぴ<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                          |
| 27<br>(水)        | 牛乳    | ブルコギ丼 ポテト<br>小松菜のおひたし オレンジ              | 麦入りごはん                   | 米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ゴマ にんにく 生姜 しょうゆ タレ<br>ポテト 小松菜 人参 かつお節 しょうゆ オレンジ<br>おせんべい(乳) 牛乳 お茶                                      | おせんべい<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                         |
| 28<br>(木)<br>誕生会 | 牛乳    | サーモンフライ グリーンサラダ<br>ナスのみそ汁 ゼリー メロン       | しめじとじゃこの<br>炊き込みおにぎ<br>り | 米 しめじ じゃこ 人参 昆布 塩 だし サーモンフライ 油 キャベツ 胡瓜 アスパラ<br>水菜 胡麻ドレッシング(卵) ナス さつま芋 ネギ だし汁 みそ ゼリー メロン<br>ショートケーキ(卵・乳) ワッフル(卵・乳) 牛乳 お茶         | ショートケーキ(年長・年中)<br>ワッフル(年少・乳児)<br>牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 29<br>(金)        | 牛乳    | きのこカレー ホワイトサラダ<br>味付け小魚 パイナップル          | 雑穀ごはん                    | 米 雑穀 豚肉 しめじ えのき エリンギ 舞茸 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ<br>フロッキー カリフラワー りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 パイナップル<br>食パン バター グラニュー糖 牛乳 お茶           | ラスク<br>牛乳(幼児) お茶(乳児)                           |
| 30<br>(土)        | 牛乳    | 焼きそば<br>ワカメスープ グレープフルーツ                 | 焼きそば麺                    | 焼きそば 豚バラ キャベツ 人参 もやし ビーマン ソース<br>ワカメ ゴマ コンソメ 淡口しょうゆ グレープフルーツ<br>お菓子 お茶  | お菓子<br>お茶                                      |

14日(木)年長・年少組  
遠足 お弁当、水筒持参 (雨天19日)  
18日(月)年中・乳児組  
遠足 お弁当、水筒持参 (雨天21日)

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください

●お弁当についてのヒント●  
**お弁当に詰める量**  
量はちょっと少なめにしてあげましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶碗1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。