

献立予定表 10月上旬

今月の目標:秋の味覚を味わって食べましょう。

2021年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
1 金	ごはん 豆腐煮物	春巻き ひじきの煮物 パンプキンサラダ、ぶどう 味噌汁(玉葱・えのき茸)	マヨネーズ、油 糸こんにゃく 春巻きの皮	豚ひき肉、ベーコン 油揚げ	かぼちゃ、人参 しいたけ、ひじき 玉葱、えのき茸 ぶどう	麦茶 クラッカー	麦茶 クッキー
2 土	ごはん コーン煮物	肉団子 わかめの酢の物 生揚げ煮物、パイン缶 味噌汁(人参・玉葱)	油	豚ひき肉 生揚げ豆腐	わかめ、もやし きゅうり パイン缶 人参、玉葱	麦茶 せんべい	ぶどう ジュース ビスケット
3 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
4 月	ごはん いんげん 煮物	麻婆豆腐 ラーメンサラダ チキンナゲット 梨、麦茶	ごま油、片栗粉 茹で中華麺 ごまドレッシング	豚ひき肉 絹ごし豆腐 チキンナゲット 魚肉ソーセージ	しいたけ、人参、長葱 きゅうり、ピーマン レタス、梨	麦茶 ウエハース	ヨーグルト 揚げ菓子
5 火	おにぎり 	里芋のっぺい汁 シルバーサラダ ミニフランク バナナ	里芋、春雨 糸こんにゃく マヨネーズ	若鶏もも皮なし 焼き豆腐 ミニフランク 魚肉ソーセージ	人参、ごぼう、しめじ 長葱、レタス、きゅうり 大根、バナナ	麦茶 ビスケット	麦茶 れんこん ごぼう チップス
6 水	ごはん チーズ	ソーセージパン粉焼き もやしと小松菜ナムル さつま芋ミルク煮、黄桃缶 スープ(豆腐・人参)	さつま芋、砂糖 パン粉、小麦粉 油、ごま油	魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、卵 牛乳、ごま	もやし、小松菜 人参 黄桃缶	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
7 木	ごはん さんま缶	納豆卵焼き 大根のそぼろ煮 きゅうりサラダ、りんご 味噌汁(もやし・油揚げ)	マヨネーズ	卵、ひきわり納豆 豚ひき肉 魚肉ソーセージ 油揚げ	人参、きゅうり レタス、もやし 大根、玉葱 りんご	麦茶 クラッカー	牛乳 ビスケット
8 金	ごはん 白菜 のり和え	ポークカレー わかめ中華和え 鶏つくねケチャップ煮 オレンジ、麦茶	茹で中華麺 じゃが芋 ごま油	豚肩ロース 鶏つくね 脱脂粉乳	玉葱、人参、コーン缶 グリーンピース きゅうり、キャベツ わかめ、オレンジ	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい
9 土	お遊戯会(ひよこ組・こりす組) *普通保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
10 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
11 月	ごはん ところてん	肉豆腐 れんこんサラダ エビシウマイ、パイン缶 味噌汁(ほうれん草・えのき茸)	油 マヨネーズ 片栗粉	豚肩ロース 木綿豆腐 エビシウマイ	ニラ、玉葱 人参、れんこん きゅうり、ほうれん草 えのき茸、パイン缶	麦茶 せんべい	プリン クッキー
12 火	ごはん ひじき 煮物	マグロカツ 小松菜サラダ チーズ、柿 スープ(卵・わかめ)	小麦粉、パン粉 油 マヨネーズ	キハダマグロ チーズ 卵	小松菜、キャベツ コーン缶、わかめ 柿	麦茶 クラッカー	りんご ジュース 揚げ菓子
13 水	ごはん 醤油昆布	鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリーサラダ 大根の煮物、りんご 味噌汁(人参・玉葱)	油 和風ドレッシング	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ	ブロッコリー、人参 コーン缶、大根 玉葱、りんご	麦茶 クッキー	牛乳 ビスケット
14 木	ごはん 枝豆	ベーコンシチュー マカロニサラダ ミートボール、洋梨缶 麦茶	マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	ベーコン、ミートボール 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 レタス、きゅうり グリーンピース 洋梨缶	麦茶 ビスケット	ゼリー せんべい
15 金	わかめうどん 豚肉とまいたけのかき揚げ レタスツナサラダ ぶどう *お誕生会*	茹でうどん 小麦粉 油、砂糖 マヨネーズ	茹でうどん 小麦粉 油、砂糖 マヨネーズ	豚肩ロース ツナ缶 油揚げ	まいたけ、玉葱、人参 レタス、きゅうり わかめ ぶどう	麦茶 ウエハース	牛乳 かぼちゃの モンブラン
16 土	ごはん 鮭缶	メンチカツ 切干大根煮物 キャベツ昆布和え、みかん缶 味噌汁(豆腐・万能葱)	油 小麦粉 パン粉	豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐	玉葱、人参、キャベツ 切干大根、しいたけ きゅうり、塩昆布 万能葱、みかん缶	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
17 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						



献立予定表 10月下旬

今月の目標:秋の味覚を味わって食べましょう。

2021年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
18月	ごはん さつまい 甘煮	生姜味噌おでん もやしカニサラダ チーズ、のり佃煮 バナナ	マヨネーズ 砂糖	鶏つくね はんぺん うずら卵水煮 カニふぶき、チーズ	大根、人参 もやし、きゅうり 生姜、のり佃煮 バナナ	麦茶 ビスケット	野菜 ジュース 揚げ菓子	
19火	ごはん いんげん 煮物	なすと豚ひき肉のカレー サラダうどん チキンナゲット、パイン缶 麦茶	茹でうどん じゃが芋 和風ドレッシング	豚ひき肉 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳 チキンナゲット	なす、人参、玉葱 コーン缶、レタス グリーンピース きゅうり、パイン缶	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう	
20水	ごはん 小松菜 ツナ和え	鶏肉の唐揚げ 春雨野菜サラダ 枝豆、梨 味噌汁(豆腐・なめこ)	油、ごま油 片栗粉 春雨	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、卵	レタス、きゅうり 枝豆、人参 梨 なめこ	麦茶 クラッカー	牛乳 ビスケット	
21木	ごはん ブロッコリー おかか和え	鮭とほうれん草のクリーム煮 ココロサラダ、ふりかけ ポークピッツ、黄桃缶 スープ(白菜・油揚げ)	小麦粉 バター マヨネーズ	鮭、牛乳 板かまぼこ ポークピッツ 油揚げ	ほうれん草、玉葱 人参、コーン缶 きゅうり、黄桃缶 白菜	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい	
22金	ごはん チンゲン菜 のり和え ♥食育♥	親子煮 ハムチーズサラダ 肉シュウマイ 柿、麦茶	マヨネーズ	若鶏もも皮なし 卵、ハム、チーズ 肉シュウマイ 焼き豆腐	白菜、人参、玉ねぎ しめじ、長葱 きゅうり、キャベツ 柿	麦茶 ビスケット	牛乳 大学芋	
23土	ごはん さんま缶	生揚げ味噌炒め チンゲン菜サラダ かまぼこ、ミニトマト すまし汁(わかめ・えのき茸)	油、マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 かまぼこ 魚肉ソーセージ	人参、しいたけ、玉葱 万能葱、チンゲン菜 キャベツ、ミニトマト わかめ、えのき茸	麦茶 せんべい	豆乳 クッキー	
24日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。							
25月	ごはん はんぺん 煮物	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え ウインナー オレンジ、麦茶	じゃが芋	豚肩ロース、ツナ缶 脱脂粉乳 ウインナー	人参、玉葱 グリーンピース ブロッコリー オレンジ	麦茶 クラッカー	ヨーグルト 揚げ菓子	
26火	ごはん 白菜 ごま和え	ポテトオムレツ ほうれん草スパゲティ炒め 鶏そぼろ、バナナ スープ(キャベツ・油揚げ)	油、スパゲティ じゃが芋 バター	卵、ベーコン 鶏ひき肉 油揚げ	玉葱、ピーマン ほうれん草 キャベツ、バナナ	麦茶 ビスケット	ヤクルト クッキー	
27水	ごはん コーン煮物	豚汁 ごぼうサラダ チキンナゲット チーズ納豆、洋梨缶	マヨネーズ	豚バラ肉、ごま チキンナゲット 焼き豆腐、チーズ ひきわり納豆	白菜、人参、玉葱 しめじ、長葱 ごぼう、きゅうり 洋梨缶	麦茶 ウエハース	牛乳 卵サンド	
28木	ごはん いんげん 煮物	さばのみぞれ煮 キャベツ鶏ささみサラダ かぼちゃ甘物、りんご 味噌汁(豆腐・人参)	マヨネーズ 砂糖 バター	さば 鶏ささみ 絹ごし豆腐	キャベツ、人参 きゅうり、大根 生姜、かぼちゃ りんご	麦茶 クッキー	麦茶 せんべい	
29金	ごはん かまぼこ	ハンバーグ 切り昆布炒め煮 きゅうりサラダ、ハロウィンゼリー すまし汁(玉葱・えのき茸)	砂糖 フレンチドレッシング	豚ひき肉	もやし、玉葱 えのき茸、きゅうり 切り昆布、コーン缶 レタス、ハロウィンゼリー	麦茶 せんべい	りんご ジュース クッキー	
30土	ごはん 卵豆腐	麻婆春雨 レタスカニサラダ さつまいミルク煮、みかん缶 味噌汁(大根・なめこ)	春雨、砂糖、さつまい マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 カニふぶき	人参、しいたけ レタス、きゅうり 大根、なめこ みかん缶	麦茶 クラッカー	麦茶 ビスケット	
31日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。							
<給食室から>		<p>*5日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)</p> <p>*15日のお誕生会は園児全員に「わかめうどん」を提供いたしますのでごはんの持参は、必要ありません。(3歳以上児)</p> <p>♥22日は食育の日として「秋の味覚に感謝して食べよう」のお話をします。</p> <p>★今月の新メニューは、13日「鶏肉のケチャップ焼き」、15日「豚肉とまいたけのかき揚げ」、22日「鮭とほうれん草のクリーム煮」です。</p>						
給食人気おやつレシピ		<p>今回は、8月の手作りおやつで子どもたちに人気だった「麩(ふ)のラスク」の作り方を紹介したいと思います。とても簡単ですのでぜひ、ご家庭の方でも作って見て下さい♡♥</p>						
<材料・4人分>		<ul style="list-style-type: none"> ・麩 14g ・バター 30g ・グラニュー糖 10g 		<作り方>				
		<p>①麩に、溶かしたバターをなじませます。</p> <p>②グラニュー糖を①に混ぜ合わせます。</p> <p>③天板に②を並べ、150℃のオーブンで15分ほど焼きできあがり!</p>						