

10月の献立

持子保育園

日	曜日	献立	主な食材	おやつ	日	曜日	献立	主な食材	おやつ
1	火	鶏肉のソテー カラフルサラダ コーンチャウダー	鶏肉 玉葱 人参 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ 玉葱 胡瓜 ツナ じゃが芋 もやし 大根 なす 南瓜 キャベツ	牛乳 白パン	16	水	カレーのきのこあんかけ 牛肉とひじきの炒め物 ワカメスープ	カレー しめじ えのき 葱 牛挽肉 大根 ひじき 人参 ごぼう いんげん わかめ 人参 もやし じゃが芋 絹厚揚げ	牛乳 お菓子
2	水	カレーピラフ ごぼうサラダ コンソメスープ フルーツ ナゲット	焼豚 しめじ 人参 玉葱 エリンギ ピーマン ツナ ハム 人参 ごぼう 胡瓜 コーン 豆腐 じゃが芋 なす もやし わかめ チンゲン菜 オレンジ	牛乳 おにぎり	17	木	チキンピカタ マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム マカロニ 人参 玉葱 胡瓜 コーン 大根 じゃが芋 しめじ 人参 キャベツ ごぼう	牛乳 ツナとコーンの チヂミ
3	木	ほうれん草のクリーム煮 野菜スープ	鶏挽肉 豆腐 ホタテ ほうれん草 玉葱 エリンギ 人参 コーン 人参 大根 わかめ じゃが芋 うす揚げ しめじ キャベツ	牛乳 米粉バナナケーキ	18	金	鯖の和風ダレ 牛肉と野菜の卵とじ 清汁	鯖 しめじ 人参 葱 牛肉 椎茸 人参 玉葱 糸こんにゃく いんげん 筍 卵 豆腐 ごぼう なす もやし しめじ わかめ	クロレラ ふのラスク
4	金	鯛の香味焼き 筑前煮 味噌汁	鯛 青葱 鶏肉 人参 れんこん 椎茸 玉葱 いんげん 豆腐 うす揚げ 南瓜 大根 もやし わかめ	クロレラ お菓子	19	土	中華丼 ワカメスープ フルーツ	豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 わかめ 豆腐 人参 しめじ じゃが芋 なす りんご	お菓子
5	土	カレーライス 清汁 フルーツ	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 うす揚げ 南瓜 しめじ 白菜 大根 りんご	お菓子	21	月	パン タンドリーチキン ほうれん草のソテー コーンチャウダー	イエローロール 鶏肉 ウィンナー ほうれん草 玉葱 人参 コーン マッシュルーム じゃが芋 玉葱 大根 なす 南瓜 キャベツ	牛乳 マーラーカオ
7	月	カレーのパン粉焼き 牛そぼろ煮 味噌汁	カレー 玉葱 卵 牛挽肉 玉葱 糸こんにゃく 人参 わかめ 大根 うす揚げ じゃが芋 えのき 白菜	牛乳 ヨーグルトケーキ	22	火	鯛の味噌汁煮 キャベツのカレー炒め コンソメスープ	鯛 じゃが芋 人参 いんげん ウィンナー キャベツ 人参 エリンギ 玉葱 コーン しめじ 大根 南瓜 しめじ 人参 ごぼう 玉葱	牛乳 バナナブレッド
8	火	ちゃんぽん麺 金平ごぼう フルーツ	中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 牛肉 ごぼう エリンギ 人参 いんげん バナナ	牛乳 わんぱく焼き	23	水	鶏の野菜ソース揚げ 卵焼き ワカメスープ	鶏肉 赤パプリカ ピーマン 玉葱 卵 ツナ チーズ コーン 玉葱 人参 チンゲン菜 絹厚揚げ わかめ 玉葱 大根 もやし 白菜	牛乳 マドレーヌ
9	水	肉団子の甘酢あんかけ もやしの中華サラダ 中華スープ	豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 青葱 もやし 胡瓜 人参 ツナ トマト チンゲン菜 絹厚揚げ わかめ 玉葱 大根 人参 白菜	牛乳 お菓子	24	木	鮭のカレー焼き ビーフン 清汁	鮭 キャベツ 人参 ピーマン ホタテ ビーフン 人参 しめじ わかめ エリンギ コーン チンゲン菜 豆腐 うす揚げ わかめ 南瓜 大根 玉葱	牛乳 りんごの クラブティ
10	木	鶏のクリーム煮 きのこのパゲティ 色どり野菜のソテー コンソメスープ	鶏肉 玉葱 人参 いんげん ウィンナー 玉葱 葱 エリンギ しめじ 人参 パゲティ ピーマン キャベツ 赤パプリカ トマト 玉葱 胡瓜 じゃが芋 人参 玉葱 なす チンゲン菜	ジョア プリン	25	金	チャーハン チンゲン菜の炒め物 中華スープ フルーツ	焼豚 玉葱 トマト 人参 マッシュルーム 葱 ツナ チンゲン菜 人参 トマト 玉葱 絹厚揚げ わかめ 人参 もやし 玉葱 じゃが芋 うす揚げ バナナ	クロレラ 焼ドーナツ
11	金	パン 鯛のムニエル ポテトサラダ コーンチャウダー	クリームエスカルゴ 鯛 玉葱 マッシュルーム ハム じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 人参 玉葱 南瓜 大根 キャベツ	牛乳 お菓子	28	月	パン 鶏のトマトソース 和風サラダ コンソメスープ	くるくるバターデニッシュ 鶏肉 玉葱 マッシュルーム トマト いんげん ツナ コーン キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 大根 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 ウィンナー	牛乳 お菓子
12	土	きつねうどん 牛肉とごぼうの炒め物 フルーツ	うどん すし揚げ 人参 大根 白菜 わかめ 牛挽肉 ごぼう 人参 玉葱 もやし オレンジ	お菓子	29	火	カレーうどん ツナサラダ フルーツ	うどん 牛肉 人参 じゃが芋 玉葱 葱 ツナ ハム 玉葱 人参 胡瓜 コーン オレンジ	牛乳 スイートポテト
15	火	鶏つくねの香り焼き 五目大豆 味噌汁	鶏挽肉 玉葱 人参 大豆 人参 大根 トマト 糸こんにゃく いんげん 豆腐 うす揚げ わかめ ごぼう もやし 人参 南瓜	牛乳 プレーンマフィン	30	水	鯖の野菜あんかけ 根菜炒め 味噌汁	鯖 人参 ピーマン 玉葱 牛挽肉 人参 れんこん ごぼう コーン 青葱 うす揚げ 人参 さつま芋 大根 しめじ わかめ	牛乳 お菓子
					31	木	鶏のネギ塩ダレ ひじきのかわり煮 清汁	鶏肉 玉葱 葱 ホタテ ひじき 人参 玉葱 コーン いんげん 豆腐 さつま芋 人参 ごぼう わかめ なす	牛乳 パンキンケーキ

夕間食はおにぎりです。



10月3日はクッキング保育です。エプロン・三角巾の準備をお願いします。

おにぎり

醤油、みりんで味付けしたご飯に鰹節を混ぜ、サランラップに乗せてにぎる作業をします。

