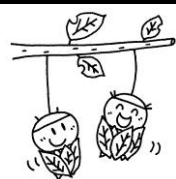


# 10月の献立

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	木	鶏の葱焼 ひじきのかわりに 味噌汁	鶏肉 白葱 ひじき 人参 いんげん ｺｰﾝ 玉葱 ツナ 豆腐 大根 竹輪 人参 さつま芋 なす	牛乳 おにぎり	16	金	ブリのコマダレ焼き 和風サラダ 野菜スープ	ブリ 玉葱 キャベツ 人参 ｺｰﾝ 胡瓜 ツナ 玉葱 豚挽肉 人参 しめじ 大根 豆腐 わかめ じゃが芋	牛乳 スイートポテト
2	金	カレイの和風ソース 根菜炒め 清汁	カレイ えのき 葱 牛挽肉 人参 ごぼう ｺｰﾝ いんげん れんこん 色板 薄揚げ じゃが芋 わかめ 人参 チンゲン菜	クロレラ お菓子	17	土	チャーシュー面 金平ごぼう フルーツ	中華麺 豚肉 人参 もやし 玉葱 チンゲン菜 鶏挽肉 ごぼう 人参 ｺｰﾝ れんこん バナナ	お菓子
3	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ フルーツ	豚挽肉 豆腐 人参 玉葱 ｺｰ わかめ 大根 薄揚げ チンゲン菜 もやし じゃが芋 梨	お菓子	19	月	タンドリーチキン 春雨サラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ 胡瓜 ｺｰﾝ 春雨 人参 玉葱 絹厚揚げ わかめ 大根 人参 チンゲン菜 じゃが芋	牛乳 マフィン
5	月	パン チキンピカタ 白菜の洋風煮 コーンチャウダー	クリームエスカルゴ 鶏肉 豚肉 白菜 人参 玉葱 マッシュルーム いんげん 薄揚げ 大根 人参 しめじ 南瓜 なす クリームｺｰﾝ	牛乳 パウンドケーキ	20	火	鮭大根 ひじきと大豆の炒り煮 けんちん汁	鮭 大根 葱 ひじき 大豆 ｺｰﾝ 人参 玉葱 いんげん 豚肉 人参 玉葱 さつま芋 筍 ごぼう	牛乳 お菓子
6	火	鮭の味噌ミルク煮 ツナサラダ コンソメスープ	鮭 じゃが芋 人参 いんげん ツナ きゃべつ 人参 ｺｰﾝ 胡瓜 ハム 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾅｰ わかめ チンゲン菜 南瓜 マッシュルーム	牛乳 お菓子	21	水	ピラフ 卵焼き わかめスープ フルーツ	焼豚 玉葱 人参 しめじ エリンギ ピーマン ﾙﾏ ｺｰﾝ 玉葱 チンゲン菜 ﾁｰｽﾞ 卵 わかめ 大根 絹厚揚げ 人参 じゃが芋 もやし バナナ	牛乳 フワフワパン
7	水	チャーハン バンバンジー風 清汁 フルーツ	焼豚 玉葱 ｺｰﾝ 人参 マッシュルーム 葱 ささみ 人参 胡瓜 ｺｰﾝ もやし キャベツ 玉葱 大根 なす 色板 しめじ 豆腐 バナナ	牛乳 ポテトもち	22	木	パン カレイのﾁｰｽﾞ揚げ コールスローサラダ コーンチャウダー	バームデニッシュロール カレイ 玉葱 ツナ 人参 胡瓜 ｺｰﾝ キャベツ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾅｰ 大根 人参 なす マッシュルーム 南瓜 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	牛乳 お菓子
8	木	肉団子 チンゲン菜の炒め物 かきたまスープ	豚挽肉 玉葱 椎茸 筍 ホタテ チンゲン菜 人参 ｺｰﾝ 薄揚げ マッシュルーム 大根 わかめ 玉葱 人参 じゃが芋 卵	牛乳 お菓子	23	金	鶏つくねの香り焼 柳川風煮 清汁	鶏挽肉 玉葱 人参 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 糸こんにゃく いんげん 大根 色板 豆腐 わかめ ほうれん草 じゃが芋	クロレラ プリン
9	金	鯖のおろしダレ 牛そぼろ煮 豚汁	鯖 大根 葱 牛挽肉 人参 ｺｰﾝ 玉葱 ひじき いんげん 豚肉 ごぼう 人参 薄揚げ さつま芋 大根	クロレラ チヂミ	24	土	親子丼 味噌汁 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 しめじ 葱 卵 玉葱 人参 わかめ なす さつま芋 薄揚げ りんご	お菓子
10	土	中華丼 中華スープ フルーツ	豚肉 玉葱 人参 筍 白菜 椎茸 絹厚揚げ わかめ 大根 じゃが芋 チンゲン菜 りんご	お菓子	26	月	鯖の中華あん 中華サラダ かきたまスープ	鯖 赤ピーマン 玉葱 葱 もやし 胡瓜 人参 ハム ｺｰﾝ キャベツ 卵 竹輪 わかめ 絹厚揚げ 玉葱 じゃが芋 人参	牛乳 心のラスク
12	月	カレイのパン粉焼き マカロニサラダ 清汁	カレイ マカロニ 玉葱 人参 ｺｰﾝ 胡瓜 ハム 豆腐 色板 人参 大根 チンゲン菜 さつま芋	牛乳 マーラーカオ	27	火	ちゃんぽん麺 野菜炒め フルーツ	中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 筍 ホタテ 玉葱 人参 しめじ ｺｰﾝ 白菜 梨	牛乳 お菓子
13	火	鶏のさっぱり揚げ 和風スパゲティ 粉吹き芋 コンソメスープ	鶏肉 ツナ 玉葱 しめじ ひじき 人参 葱 スパゲティ じゃが芋 玉葱 人参 ｸﾞﾘﾝﾅｰ わかめ もやし 南瓜	ジョア マドレーヌ	28	水	煮込みハンバーグ ごぼうサラダ コーンチャウダー	合挽肉 玉葱 ツナ ごぼう 人参 玉葱 ｺｰﾝ 胡瓜 ｸﾞﾘﾝﾅｰ 玉葱 人参 南瓜 しめじ 薄揚げ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	牛乳 お菓子
14	水	カレーうどん 人参の白和え フルーツ	うどん 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 葱 人参 れんこん 糸こんにゃく ｺｰﾝ 豆腐 いんげん オレンジ	牛乳 ショートブレッド	29	木	ブリの照り焼き 豆腐とひじきの含め煮 豚汁	ブリ 豆腐 ひじき 人参 玉葱 ツナ 葱 豚肉 大根 人参 ごぼう さつま芋 なす	牛乳 ミニあんまん
15	木	ひじき入りつくね 大根のうま煮 味噌汁	鶏挽肉 玉葱 ひじき 豚肉 大根 人参 椎茸 玉葱 いんげん 薄揚げ 竹輪 わかめ さつま芋 人参 なす	牛乳 お菓子	30	金	パン 鶏のトマト煮 ほうれん草のソテー コンソメスープ	ミネラルロール 鶏肉 大豆 ｺｰﾝ マッシュルーム いんげん ほうれん草 しめじ ｺｰﾝ 玉葱 人参 ベーコン 玉葱 人参 竹輪 わかめ じゃが芋 なす	クロレラ パンプキン ケーキ
					31	土	ハヤシライス 清汁 フルーツ	牛肉 人参 玉葱 マッシュルーム いんげん 薄揚げ 南瓜 わかめ 大根 しめじ オレンジ	お菓子



10月1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

ご飯をサララップに乗せてにぎり、丸める作業を行います。



夕間食はおにぎりです。