



10月のこんだて



日	曜日	献立名	主な材料
1	金	めだまやき・もやしの胡麻和え なめこの味噌汁・フルーツ・麦茶	卵/もやし、小松菜、人参、胡麻/なめこ、かぶ、水菜、みそ煮干
2	土	☆ 運動会 ☆	
3	日	休園	
④	月	鯛つみれうどん・茄子とピーマンのおかか炒め フルーツ・麦茶	うどん、いわし、ごぼう、人参、舞茸、長葱、なると/ ハム、茄子、ピーマン、パプリカ、かつおぶし
5	火	肉じゃが・きゅうりもみ・トマト わかめの味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、椎茸、糸こん、グリーンピース/ 胡瓜/トマト/わかめ、キャベツ、油揚げ、みそ、煮干
6	水	麻婆豆腐・焼き餃子 大根の味噌汁・フルーツ・牛乳	豆腐、豚挽肉、玉葱、人参、にら、麻婆の素/餃子/ 大根、えのき茸、ほうれん草、みそ、煮干
7	木	三種の天ぷら・ひじきと大豆の煮物 卵の味噌汁・麦茶	ちくわ、れんこん、南瓜、天ぷら粉/鶏肉、ひじき、大豆、人参 いんげん、高野豆腐/卵、小葱、みそ、煮干
8	金	白菜のシチュー・春雨の酢の物 フルーツ・麦茶	ベーコン、白菜、玉葱、人参、しめじ、アスパラ、シチュールウ 牛乳/春雨、人参、もやし、レタス、きくらげ、かにかまぼこ
9	土	ホッケの塩焼・チンゲン菜ソテー かぶの味噌汁・フルーツ・麦茶	ホッケ/鶏肉、チンゲン菜、玉葱、人参、卵/かぶ、みそ、煮干
10	日	休園	
⑪	月	ロールパンサンド・スティックチーズ 野菜スープ・フルーツ・牛乳	バターロール、じゃが芋、ハム、人参、胡瓜、マヨネーズ、ウインナー レタス、ケチャップ/チーズ/キャベツ、人参、玉葱、しめじ、コーン
12	火	チンジャオロース・ゆで卵 豆腐の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、ピーマン、パプリカ、筍、人参、椎茸、片栗粉/卵/ 豆腐、玉葱、わかめ、みそ、煮干
13	水	誕生会…ゼリーがつかます 手作り弁当の日(麦茶が出ます)	
14	木	焼き鮭・かぶの昆布漬 茄子の味噌汁・フルーツ・麦茶	サケ/かぶ、人参、白菜、昆布/茄子、えのき茸、チンゲン菜 みそ、煮干
15	金	里芋といかの煮物・味付のり せんべい汁・フルーツ・麦茶	里芋、いか、大根、人参、小松菜/味付のり/鶏肉、ごぼう 玉葱、人参、糸こん、舞茸、小葱、おつゆせんべい
16	土	豚肉とにらのソテー・茹で南瓜 いんげんの味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、にら、もやし、玉葱、人参/南瓜/いんげん、麩、みそ 煮干
17	日	休園	
⑱	月	ツナときのこのスパゲティ・揚げ春巻 卵スープ・フルーツ・麦茶	スパゲティ、ツナ、玉葱、椎茸、しめじ、えのき茸、アスパラ/ 春巻/卵、レタス、人参
19	火	鯖の味噌煮・キャベツのお浸し 筍のすまし汁・フルーツ・麦茶	サバ、生姜、長葱、みそ/キャベツ、小松菜、人参/筍、わかめ
20	水	チキンソテー・もやしの卵とじ 白菜の味噌汁・フルーツ・牛乳	鶏肉/もやし、いんげん、玉葱、人参、きくらげ、卵/ 白菜、さつま芋、みそ、煮干
21	木	おでん・三色納豆 玉葱の味噌汁・ヨーグルト・麦茶	昆布、大根、人参、こんにゃく、ちくわ、さつま揚げ、厚揚げ、卵/ 納豆、ハム、ほうれん草、チーズ/玉葱、水菜、なめこ、みそ、煮干
22	金	ハヤシライス・ごぼうサラダ フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、ハヤシルウ/ ごぼう、ベーコン、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ、トマト
23	土	☆ 一幼ふれあいデー(作品展) ☆	
24	日	休園	
⑳	月	サンドイッチ・えびとチンゲン菜のソテー わかめスープ・フルーツ・牛乳	食パン、ハム、マーガリン、ジャム/えび、チンゲン菜、セロリ 玉葱、人参、えりんぎ/わかめ、長葱、胡麻
26	火	鱈のムニエル・南瓜サラダ 海苔の味噌汁・フルーチェ・麦茶	タラ、小麦粉/南瓜、胡瓜、人参、レーズン、チーズ マヨネーズ/のり、大根、なると、みそ、煮干/フルーチェ、牛乳
27	水	豆腐のそぼろあんかけ・小松菜のフレーク和え・里芋の味噌汁 フルーツ・麦茶(4・5歳児は園外保育の為、手作り弁当です)	豆腐、鶏挽肉、玉葱、片栗粉/小松菜、もやし、人参 まぐろフレーク/里芋、おくら、しめじ、みそ、煮干
28	木	たこさんウインナー・しらす入り卵焼き・豚汁 フルーツ・麦茶(満3・3歳児は園外保育の為、手作り弁当です)	ウインナー/しらす、ほうれん草、卵/豚肉、ごぼう、れんこん 玉葱、人参、椎茸、こんにゃく、いんげん、板麩、みそ
29	金	さつまいもカレー・いかの酢味噌和え フルーツ・麦茶	鶏肉、さつま芋、玉葱、ミックスベジタブル、カレールウ、牛乳 福神漬/いか、白菜、人参、にら、みそ
⑳	土	卵うどん・高野豆腐とふきの煮物・トマト フルーツ・麦茶	うどん、豚肉、玉葱、人参、水菜、卵/高野豆腐、ふき、筍/ トマト
31	日	休園	

※ ○がついている日は、ご飯はいりません。食物アレルギーをもつお子様には、代替食を提供します。