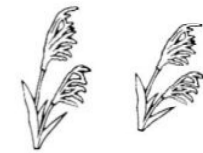




10月の完了食献立表



赤間保育園第100号

平成29年10月01日

赤間保育園

園長 小方 圭子

全園児献立名			さくらんぼもも		主な食材						
日	曜	昼食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	汁物	主菜	副菜	果物	おやつ	調味料
2	月	ごま塩ご飯 味噌煮込みうどん 和風ポテトサラダ りんご	牛乳 ゆで卵	牛乳 バナナ	ごま 五分づき米	鶏肉 うどん麺 人参 白菜 わかめ 椎茸 しめじ 長ネギ	じゃが芋 胡瓜 鮭フレーク 海苔 MIXベジタブル	りんご	卵	赤味噌 塩 砂糖 マヨネーズ 塩こしょう	
☆	3	食パン 鶏肉の照り焼き きのこのサラダ ミルクスープ オレンジ	お茶 海苔おにぎり	牛乳 りんご	食パン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 スキム	鶏胸肉	しめじ しいたけ 胡瓜 もやし 豆腐	オレンジ	海苔 五分づき米	塩こしょう ピエトロ 塩 コンソメ
4	水	五分づきご飯 麻婆豆腐 ポン酢サラダ 青梗菜のスープ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 オレンジ	五分づき米	青梗菜 エリンギ 椎茸	合びき肉 豆腐 玉ねぎ 大豆 長ネギ ビーマン 片栗粉	胡瓜 キャベツ 海藻ミックス コーン	南瓜 卵 ホットケーキMIX スキム	ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 鶏ガラ 塩 ポン酢	
5	木	カレーライス風ケチャップスープ チーズのコロコロサラダ	牛乳 さつま芋の りんご煮	牛乳 バナナ	五分づき米	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 茄子 南瓜 大豆 スキム ブロッコリー 片栗粉		大根 胡瓜 チーズ	さつま芋 りんご レーズン	ケチャップ 醤油 砂糖 酢	
6	金	麦ご飯 鯖のしぐれ煮 人参のきんぴら 麩の味噌汁	牛乳 パンケーキ	お茶 ヨーグルト	麦 白米	麩 しめじ 白菜 いりこ	鯖 大根	人参 ごま	パン缶 小麦粉 バター 卵 BP	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌	
7	土	さつま芋ご飯 しらす入り卵焼き 切干大根の煮物 南瓜の味噌汁	牛乳 梨 せんべい	牛乳 バナナ	胚芽米 さつま芋 ごま	しめじ 玉ねぎ 長ネギ 南瓜 いりこ	卵 しらす ほうれん草	切干大根 人参 ピース	梨 せんべい	醤油 砂糖 みりん 味噌 酒	
10	火	わかめご飯 きんこの和風スパゲッティ 鮭の具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 じゃがバター	牛乳 りんご	五分づき米 わかめ	鮭 大根 もやし 椎茸 長ねぎ 厚揚げ 玉ねぎ	しらす しめじ しいたけ なめ茸 スパゲティ のり 小松菜	バナナ	じゃが芋 バター	醤油 酒 みりん 味噌	
11	水	きびご飯 いわし団子と白菜の卵とじ煮 ひじきのカラフル炒め 豆腐のすまし汁	牛乳 芋ぜんざい	牛乳 せんべい	きび 白米	豆腐 人参 玉ねぎ 小ねぎ 昆布 鰹節	いわしのすり身 白菜 しめじ しいたけ えのき 卵 片栗粉	ひじき 椎茸 もやし パプリカ ビーマン コーン	小豆 さつま芋	醤油 砂糖 酒 みりん 塩	
☆	12	ごまパン 豚肉のねぎ塩焼き りんごのサラダ ブロッコリーのスープ	お茶 ツナおにぎり	牛乳 オレンジ	ごまパン	ブロッコリー 玉ねぎ 大根	豚肉 長ねぎ	りんご 胡瓜 もやし	ツナ 胚芽米	コンソメ 塩こしょう 青じそドレッシング	
13	金	胚芽ご飯 さんまの塩焼き 肉じゃが 白菜の味噌汁 梨	牛乳 チーズマフィン	牛乳 バナナ	胚芽米	白菜 しめじ いりこ	さんま	豚ミンチ じゃが芋 人参 玉ねぎ ピース	梨	チーズ 卵 ホットケーキミックス	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌 塩
14	土	五分づきご飯 厚揚げのねぎ味噌焼き きのこと鮭の炒め物 麩のすまし汁	牛乳 黒ごまミルクセリー	牛乳 りんご	五分づき米	麩 えのき 玉ねぎ 水菜 鰹節 昆布	厚揚げ 小ねぎ	鮭 しめじ マイタケ 白菜 椎茸	牛乳 アガー 黒ごまペースト	醤油 砂糖 酒 みりん 味噌 塩	
16	月	発芽十六穀米ご飯 レバーの煮物 胡瓜の甘酢漬け 卵スープ バナナ	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 オレンジ	発芽十六穀米 白米	卵 玉ねぎ 青梗菜	レバー じゃが芋 人参 ピース	かぶ 胡瓜	バナナ	マカロニ きな粉	鶏ガラ 醤油 砂糖 酢
17	火	おかかご飯 盛岡じゃじゃ麺 胡瓜の酢の物 りんご	牛乳 フレンチ 高野豆腐	牛乳 せんべい	かつお節 五分づき米	うどん麺 豚ミンチ もやし 長ねぎ 胡瓜	大根 胡瓜 しらす パプリカ	りんご	牛乳 卵 高野豆腐 パニラエッセンス	味噌 醤油 鶏ガラ ごま油 酢 砂糖	
18	水	五分づきご飯 鮭の甘酢あんかけ ブロッコリーの卵とじ さつま芋の味噌汁	牛乳 南瓜の ミルク煮	牛乳 バナナ	五分づき米	さつま芋 玉ねぎ いりこ	鮭 人参 片栗粉	卵 もやし ブロッコリー	南瓜 スキム	醤油 砂糖 塩 味噌 ポン酢	
19	木	コーンご飯 ウィンナー ポークビーンズ オレンジ	牛乳 バナナ フリッター	牛乳 りんご	コーン 五分づき米	豚ミンチ 椎茸 じゃが芋 茄子 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶	ウィンナー	オレンジ	バナナ 卵 牛乳 ホットケーキMIX	塩こしょう コンソメ 醤油 砂糖 塩	
20	金	玄米(発芽玄米)ご飯 おでん風煮物 納豆汁 りんご	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 バナナ	玄米 発芽玄米	納豆 ほうれん草 人参 いりこ	厚揚げ ウィンナー 大根 うずらの卵 キャベツ じゃが芋	さつま芋 小麦粉 卵 BP	味噌 醤油 砂糖 酒 みりん		
21	土	胚芽ご飯 鶏肉の照り焼き わかめと大根のサラダ なすのスープ	牛乳 レアチーズ ケーキ	牛乳 オレンジ	胚芽米	茄子 玉ねぎ マイタケ	鶏肉	ワカ 大根 胡瓜	クリームチーズ ヨーグルト セラチン 生クリーム レモン ビスケット バター	醤油 砂糖 酒 みりん 塩 青じそドレ 鶏ガラ	
23	月	発芽玄米ご飯 テンペと厚揚げの炒り豆腐 胡瓜の塩っぺ和え 里芋の味噌汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 りんご	発芽玄米	里芋 玉ねぎ 長ネギ いりこ	卵 厚揚げ 人参 しめじ 椎茸 白菜 テンペ	大根 胡瓜 塩っぺ	バナナ	さつまいも 牛乳 バター 黒ごま	醤油 酒 砂糖 みりん 味噌
24	火	牛肉としめじの炊き込みご飯 鱈の味噌焼き 胡瓜の酢の物 手まり麩のすまし汁	牛乳 ほうれん草の 蒸しパン	牛乳 オレンジ	牛肉 人参 しめじ 五分づき米	手まり麩 玉ねぎ 小ねぎ 昆布 鰹節	鱈	胡瓜 大根 わかめ しらす	ほうれん草 ホットケーキMIX 卵 牛乳 スキム	味噌 醤油 砂糖 酢 みりん 塩	
☆	25	ロールパン 鮭ときのこのシチュー 棒チーズ 柿入りサラダ	お茶 しらすおにぎり	牛乳 せんべい	ロールパン	鮭 しめじ エリンギ じゃが芋 人参 玉ねぎ バター 牛乳 小麦粉	柿 キャベツ 胡瓜 コーン	チーズ	胚芽米 しらす	塩 コンソメ 醤油 砂糖 酢	
26	木	お弁当の日			牛乳 麩のラスク	お茶 ヨーグルト	お弁当の準備をよろしくお願い致します。				麩 マーガリン 砂糖
27	金	栗ご飯 鶏肉のマーマレード焼き りんご かぶの塩昆布和え きんこの豆乳味噌スープ	牛乳 ポップコーン	牛乳 せんべい	栗 胚芽米	しめじ しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 豆乳	鶏肉 マーマレード	かぶ 塩昆布 ブロッコリー	りんご	ポップコーンの種 塩 酒 味噌	
28	土	五分づきご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 胡瓜の納豆和え 南瓜のスープ	牛乳 梨 せんべい	牛乳 バナナ	五分づき米	南瓜 もやし 長ねぎ	茄子 豚肉 玉ねぎ パプリカ	胡瓜 かぶ 納豆	梨 せんべい	味噌 醤油 砂糖 みりん 鶏ガラ 塩	
30	月	五分づきご飯 じゃが芋とウィンナーのコンソメ煮 ステック野菜 わかめスープ	牛乳 栗のケーキ	牛乳 りんご	五分づき米	わかめ ごま 玉ねぎ	じゃが芋 ウィンナー 人参 玉ねぎ パセリ	大根 胡瓜 パプリカ	栗 小麦粉 卵 BP バター	コンソメ 醤油 砂糖 酢 塩 鶏ガラ	
31	火	ハロウィンランチ よもぎパン ビーフシチュー風スープ パンフキンサラダ ぶどうゼリー	お茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	よもぎパン	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー パイ生地 片栗粉	南瓜 人参 コーン 胡瓜 ぶどうジュース パイン 缶	ヨーグルト	ケチャップ マヨネーズ 砂糖		

・つき・ほし・ゆきぐみの朝の豆乳牛乳(☆)があります。

・食材の入荷の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

・スプーンマークの日は、つき・ほし・ゆきぐみはスプーンの持参をお願いいたします。

・今月の郷土料理は、盛岡じゃじゃ麺(岩手県)と 鮭の甘酢あんかけ(富山県)を取り入れています。

・今月の旬の食材は、しめじ、えのき、しいたけ、かぶ、南瓜、さつま芋、里芋、じゃが芋、青梗菜、人参、柿、栗、りんご、梨、巨峰、さんま、鯖、さわら、鮭、しらす などです。

