

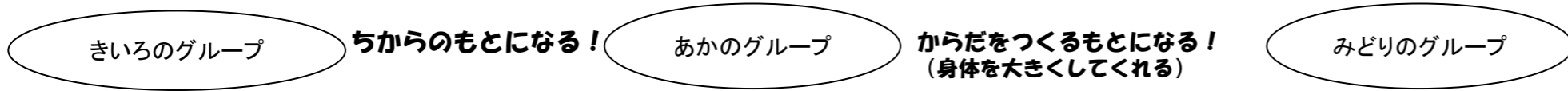
# 2020年10月★献立表★

\*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

# しのめ保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ			3時のおやつ		
日付	曜日	3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート		
1	木	豆乳	豆乳 レーズン	ご飯 (米、アマランサス)	肉野菜炒め (豚小間、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、しょうゆ、酒、鶏がら、おろしにんにく、油)	こんにやくの味噌田楽 (こんにやく、味噌、みりん、砂糖、酒)	カリフラワーのオーロラソース (カリフラワー、マヨ、ケチャップ)	すまし汁 (とろろ昆布、あさつき)		さつま芋蒸しパン 牛乳 (ホットケーキミックス、さつま芋、砂糖、卵、牛乳、サラダ油)	
2	金	牛乳	牛乳 おしゃぶり昆布	ご飯 (米、押麦)	かつおの竜田揚げ (かつお、しょうゆ、酒、おろししょうが、片栗粉、油)	胡瓜の梅和え (胡瓜、梅干し、塩)	けんちん汁 (大根、人参、ごぼう、里芋、豆腐、葱、しょうゆ、酒、塩、油)			ハムチーズパン 牛乳	
3	土	牛乳	牛乳 チーズ	ツナときのこの和風スパゲッティー (スパゲッティー、ツナ、しめじ、えのき、あさつき、鶏がら、しょうゆ、バター)				鶏がらスープ (鶏小間、レタス、玉葱、人参、鶏がら、塩)	柿	味噌焼きおにぎり 麦茶 (米、白ごま、味噌、砂糖、みりん、酒)	
5	月	麦茶	麦茶 ブルー	ご飯 (米、押麦)	厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚小間、キャベツ、赤皮、玉葱、味噌、みりん、酒、しょうゆ、油)	ブロッコリーのチーズ焼き (ブロッコリー、チーズ)	わかめの酢の物 (わかめ、胡瓜、しらす、酢、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (ほうれん草、しめじ)		マシュマロコーンフレーク 牛乳 (コーンフレーク、マシュマロ、バター)	
6	火	麦茶	麦茶 バナナチップ	ご飯 (米、アマランサス)	えびと卵のチリソース風炒め (えび、卵、葱、もやし、きくらげ、ケチャップ、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、油)	切干大根のサラダ (切干大根、ハム、胡瓜、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	チンゲン菜のなめたけ和え (チンゲン菜、人参、なめ茸)	中華スープ (冬瓜、ニラ)		かぼちゃブレッド 牛乳	
★7	水	野菜ジュース	野菜ジュース	さつま芋ご飯 (米、さつま芋、黒ごま)	チキン南蛮 (鶏もも、酒、塩、小麦粉、酢、しょうゆ、砂糖、油)(卵、玉葱、マヨ)	千キャベツ	ミニトマトのサラダ (ミニトマト、胡瓜、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (なめこ、豆腐、三つ葉)	ぶどうゼリー(ぶどうジュース、砂糖、寒天、レモン汁)	栗のココアパウンドケーキ 牛乳 (小麦粉、ココア、卵、グラニュー糖、バター、栗)	
8	木	牛乳	牛乳 パン耳きな粉	ご飯 (米、アマランサス)	かじきの煮つけ (かじき、生姜、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	かぶのゆず和え (かぶ、かぶの葉、ゆずの皮、塩)	きんぴらごぼう (ごぼう、人参、ちくわ、白ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油)	すまし汁 (麩、わかめ)		豆乳味噌ラーメン 麦茶 (中華麺、豚挽、もやし、人参、葱、味噌、豆乳、しょうゆ、おろしにんにく、鶏がら、油)	
9	金	麦茶	麦茶 小魚	ご飯 (米、押麦)	ポークビーンズ (豚小間、大豆、人参、玉葱、セロリ、エリンギ、トマト缶、コンソメ、塩、油)	レタスの塩昆布和え (レタス、塩昆布)	ピーマンとツナの炒め物 (ピーマン、もやし、ツナ、鶏がら、油)	コンソメスープ (キャベツ、人参)		メープルブレッド 牛乳	
10	土	牛乳	牛乳 コーンフレーク	二色丼 (米、鶏挽、卵、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)				みそ汁 (ほうれん草、油揚げ、えのき、人参、味噌)	りんご	はちみつチーズトースト 牛乳 (食パン、チーズ、はちみつ)	
12	月	豆乳	豆乳 おしゃぶり昆布	ご飯 (米、押麦)	鶏肉のパン粉焼き (鶏もも、塩、パン粉、オリーブ油、パセリ粉)	りんごのマヨサラダ (キャベツ、胡瓜、りんご、マヨ、スキム)	きのこのソテー (しめじ、エリンギ、えのき、ベーコン、しょうゆ、油)	鶏がらスープ (かぶ、かぶの葉)		炊き込みご飯 麦茶 (米、ごぼう、人参、油揚げ、しょうゆ、酒)	
13	火	牛乳	牛乳 レーズン	ご飯 (米、アマランサス)	麻婆豆腐 (豆腐、豚挽、葱、ニラ、赤皮、味噌、テンメンジャン、しょうゆ、生姜、油)	ナムル (豆もやし、人参、白ごま、塩、ごま油)	ワタンスープ (ワタンスープ、白菜、あさつき、エリンギ、鶏がら、塩)			クリームパン 牛乳	
14	水	麦茶	麦茶 バナナチップ	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	焼きししゃも (ししゃも、油)	小松菜のピーナッツ和え (小松菜、人参、ピーナッツ、しょうゆ、砂糖)	里芋の煮っ転がし (里芋、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (高野豆腐、白菜)		あんこパイ風 牛乳 (餃子の皮、こしあん、バター)	
15	木	牛乳	牛乳 パン耳きな粉	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、油)	胡瓜の即席 (胡瓜、昆布茶)		みそ汁 (ごぼう、なす)	梨	あんかけかた焼きそば 麦茶 (かた焼きそば、もやし、人参、チンゲン菜、中華味、しょうゆ、片栗粉、油)	
16	金	麦茶	麦茶 コーンフレーク	ご飯 (米、押麦)	さわらのカレーマヨ焼き (さわら、塩、酒、マヨ、カレー粉)	もやしのごま酢和え (もやし、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖)	ブロッコリーのガーリック和え (ブロッコリー、ベーコン、にんにく、塩、オリーブ油)	コンソメスープ (さつま芋、水菜)		レーズンブレッド 牛乳	
17	土	<b>運動会</b>									
19	月	牛乳	牛乳 ブルー	ご飯 (米、押麦)	鶏手羽元のマーマレード煮 (鶏手羽元、しょうゆ、マーマレードジャム、みりん、酒、油)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、油揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	コーンクリームドレッシングのサラダ (レタス、胡瓜、赤パブ、コーンクリーム缶、生クリーム、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (はんぺん、豆苗)		しらすわかめおにぎり 麦茶 (米、しらす、わかめふりかけ、のり)	
20	火	麦茶	麦茶 おしゃぶり昆布	ご飯 (米、アマランサス)	いわしの梅煮 (いわし、梅干し、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	納豆和え (ほうれん草、もやし、納豆、しょうゆ)	ビーフソテー (ビーフン、赤皮、ピーマン、鶏がら、油)	みそ汁 (里芋、葱)		セサミブレッド 牛乳	
21	水	豆乳	豆乳 小魚	ご飯 (米、押麦)	ハンバーグのトマトソースがけ (豚挽、豆腐、玉葱、パン粉、卵、豆乳、トマト缶、ケチャップ、ウスター、コンソメ、塩、油)	バジルポテト (じゃが芋、バジル粉、塩)	ゆでいんげん	コンソメスープ (ブロッコリー、コーン缶)		ジャムスコーン 牛乳 (ホットケーキミックス、ブルーベリージャム、バター、砂糖)	
22	木	牛乳	牛乳 バナナチップ	ご飯 (米、アマランサス)	カレイのゴマ焼き (カレイ、黒ごま、白ごま、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	しらたきのたらこ炒め (しらたき、たらこ、しょうゆ、酒、鶏がら、油)	かぼちゃサラダ (南瓜、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	みそ汁 (なす、油揚げ)		かきたまうどん 麦茶 (うどん、卵、あさつき、しょうゆ、みりん、片栗粉)	
23	金	麦茶	麦茶 チーズ	ご飯 (米、押麦)	ほうれん草入り卵焼き (卵、鶏挽、葱、ほうれん草、牛乳、しょうゆ、鶏がら、塩)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	きのこの和風マリネ (エリンギ、えのき、しめじ、人参、酢、しょうゆ、砂糖)	すまし汁 (豆腐、三つ葉)		ウインナーパン 牛乳	
24	土	牛乳	牛乳 レーズン	チキンとマッシュルームのパングラタン (食パン、鶏もも、マッシュルーム、玉葱、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、塩、バター、チーズ、パン粉、パセリ粉)			コンソメスープ (人参、かぶ、かぶの葉、ベーコン、コンソメ、塩)		バナナ	じゃが芋もち 麦茶 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、砂糖、バター)	
26	月	牛乳	牛乳 コーンフレーク	ご飯 (米、押麦)	さばの塩焼き/大根おろし (さば、塩)(大根、しょうゆ)	柿入り白和え (ほうれん草、豆腐、柿、こんにやく、しょうゆ、砂糖、ごま)	冬瓜のそぼろ煮 (冬瓜、鶏挽、人参、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		カレーピラフ 麦茶 (米、ウインナー、玉ねぎ、コーン缶、カレー粉、コンソメ、パセリ粉、油)	
27	火	豆乳	豆乳 小魚	ご飯 (米、アマランサス)	ビーフシチュー(非常食) (牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、小麦粉、トマトピューレ、ウスター、砂糖、油)		シーザーサラダ (レタス、胡瓜、ベーコン、黄皮、食パン、酢、砂糖、塩、粉チーズ)		りんご	ピーナッツバターサンド 牛乳 (ロールパン、ピーナッツバター)	
28	水	牛乳	牛乳 チーズ	ご飯 (米、押麦)	鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、味噌、みりん、酒、しょうゆ、バター)	かぶの甘酢和え (かぶ、かぶの葉、酢、砂糖、塩)	すまし汁 (えのき、花麩、小松菜、しょうゆ、塩)			フルーツヨーグルト 麦茶 (ヨーグルト、みかん缶、パイ缶、りんご、コーンフレーク)	
29	木	牛乳	牛乳 パン耳きな粉	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、豚肉、葱、しめじ、人参、しょうゆ、みりん、酒、砂糖)	野菜のタラマヨディップ (胡瓜、大根、たらこ、マヨ)	ちくわの磯部焼き (ちくわ、青のり、ごま油)	みそ汁 (もやし、まいたけ)		にゅうめん 麦茶 (そうめん、三つ葉、かまぼこ、しょうゆ、みりん)	
30	金	麦茶	麦茶 おしゃぶり昆布	ターメリックライス (米、ターメリック)	鶏肉のトマトクリームソース (鶏もも、玉葱、エリンギ、トマト缶、生クリーム、コンソメ、ケチャップ、油)	カリフラワーのピクルス (カリフラワー、胡瓜、赤皮、酢、砂糖、塩)	南瓜のオープン焼き (南瓜、オリーブ油)	コンソメスープ (にんじん、大根、水菜)		ミルクブレッド 牛乳	
31	土	牛乳	牛乳 バナナチップ	しらすチャーハン (米、しらす、卵、葱、人参、かまぼこ、鶏がら、しょうゆ、ごま油)			中華コーンスープ (コーン缶、コーンクリーム缶、玉葱、チンゲン菜、きくらげ、中華あじ、塩)		柿	きな粉蒸しパン 牛乳 (ホットケーキミックス、きな粉、砂糖、牛乳、黒みつ)	

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。



★7日(水)は10月のお誕生日会です!

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)