

# 10月予定献立表

令和3年

本分保育園

日	曜日	献立		材料			
		昼食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	
1	金	ご飯(白米)・ふりかけ・あすか汁・小松菜のキッシュ・ブロッコリーの塩炒め・なし	お茶・お好み焼き	かつお節/いりこ/鶏肉/スキムミルク/卵/牛乳/生クリーム/プロセスチーズ/豚ミンチ/木綿豆腐	半つき米/押麦/炒りごま/なたね油/じゃがいも/有塩バター/薄力粉	焼きのり/はくさい/人参/チンゲンサイ/小松菜/ぶなしめじ/ブロッコリー/スイートコーン/冷凍/なし/キャベツ/ねぎ/青のり	
2	土	ちゃんぽん・さつま芋の煮物・きゅうりの塩っぺ和え・みかん	お茶・黒糖ロール	豚肉/むきいか/スキムミルク	ちゃんぽん麺/さつまいも/三温糖/黒糖ロール	人参/たまねぎ/きくらげ/キャベツ/もやし/ねぎ/きゅうり/塩昆布/みかん	
4	月	ご飯(白米)・納豆・すまし汁・さばのみそ煮・ひじきのサラダ・キウイ	お茶・クラッカー・フルーツヨーグルト	納豆/木綿豆腐/いりこ/さば/シーチキン/ヨーグルト	半つき米/押麦/三温糖/炒りごま/クラッカー	大根/人参/えのきたけ/カットわかめ/しょうが/干しひじき/きゅうり/もやし/レモン汁/キウイ/バナナ/りんご/パイナップル/みかん缶/もも缶	
5	火	ご飯(玄米)・ポークビーンズ・豆腐のねぎみそ焼き・ブロッコリーのちりめんかけ・なし	豆乳・レモンカップケーキ	豚肉/大豆(乾燥)/ホイップクリーム/プロセスチーズ/木綿豆腐/しらす/豆乳/卵	玄米/じゃがいも/三温糖/薄力粉/無塩バター/グラニュー糖	人参/たまねぎ/マッシュルーム/トマト/缶/トマトジュース/グリーンピース/ねぎ/ブロッコリー/なし/レモン	
6	水	ご飯(白米)・オニオンスープ・豚肉のケチャップ焼き・ニラともやしのごま和え・オレンジ	牛乳・卑弥呼スナック	ベーコン/豚肉/牛乳/だいず/水煮缶詰/うめいわし/丸干し	半つき米/押麦/なたね油/炒りごま/三温糖/さつまいも	たまねぎ/人参/セロリ/ぶなしめじ/パセリ/にら/もやし/オレンジ	
7	木	ご飯(玄米)・味のり・さつま芋の味噌汁・手羽元のさっぱり煮・納豆和え・バナナ	牛乳・卵サンド	油揚げ/木綿豆腐/いりこ/スキムミルク/手羽/納豆/牛乳/卵	玄米/さつまいも/三温糖/コッペパン	味付けのり/焼きのり/人参/ぶなしめじ/ねぎ/カットわかめ/たまねぎ/しょうが/キャベツ/きゅうり/もやし/青のり/バナナ	
8	金	ご飯(白米)・頑張っ勝つ(カツ)カレー・甘夏サラダ・りんご	お茶・芋おにぎり	牛肉/ヨーグルト/プロセスチーズ/スキムミルク/鶏肉	半つき米/押麦/じゃがいも/調合油/三温糖/さつまいも	人参/たまねぎ/なす/グリーンピース/にんにく/甘夏/きゅうり/キャベツ/りんご	
9	土	<b>運動会</b>					
11	月	ロールパン・グラタン風シチュー・魚のフライ・コーンサラダ・バナナ	お茶・切干ご飯	鶏肉/スキムミルク/牛乳/メラルーサ生/油揚げ	ロールパン/マカロニ/有塩バター/薄力粉/パン粉/なたね油/半つき米/三温糖	人参/たまねぎ/はくさい/ぶなしめじ/ほうれんそう/キャベツ/きゅうり/スイートコーン/冷凍/バナナ/切干し大根	
12	火	ご飯(玄米)・つみれの味噌汁・厚焼き卵・五目豆・キウイ	牛乳・りんご寒天・かんぱん	つみれ/油揚げ/いりこ/スキムミルク/卵/鶏ミンチ/牛肉/大豆(乾燥)/牛乳	玄米/なたね油/こんにやく/三温糖/かんぱん	大根/人参/ごぼう/はくさい/ねぎ/カットわかめ/たまねぎ/ぶなしめじ/ピーマン/さいやんげん/干しひじき/キウイ/寒天/りんごジュース	
13	水	ご飯(白米)・プルコギ丼・春雨スープ・ハリハリなます・柿	豆乳・さつまいもマフィン	豚肉/ウインナー/豆乳/牛乳/卵	半つき米/押麦/三温糖/ごま油/緑豆はるさめ/炒りごま/さつまいも/ホットケーキミックス/無塩バター	たまねぎ/人参/ピーマン/ほうれんそう/干しいたけ/切干し大根/大根/きゅうり/柿	
14	木	ご飯(白米)・納豆・豆乳ポトフ・鶏肉のオレンジ焼き・磯サラダ・りんご	お茶・きなこうどん	納豆/ウインナー/豆乳/鶏肉/きな粉	半つき米/押麦/じゃがいも/炒りごま/三温糖/ごま油/うどん麺/黒砂糖	ぶなしめじ/人参/スイートコーン/冷凍/ブロッコリー/マーメレード/にんにく/しょうが/茎わかめ/キャベツ/きゅうり/りんご	
15	金	ご飯(玄米)・野菜味噌・きのこのすまし汁・しゅうまい・さつま芋のカレーマヨサラダ・みかん	牛乳・スイーツボール	木綿豆腐/いりこ/いか/卵/牛乳	玄米/ごま油/さつまいも/ホットケーキミックス/三温糖	ごぼう/人参/しょうが/ぶなしめじ/えのきたけ/エリンギ/ねぎ/きゅうり/みかん/日本かぼちゃ/バナナ	
16	土	鶏とブロッコリーのクリームスパゲティー・ジュリエヌスープ・型チーズ・オレンジ	お茶・あんトースト	鶏肉/スキムミルク/ウインナー/プロセスチーズ	スパゲティー/あんトースト	ブロッコリー/たまねぎ/人参/キャベツ/オレンジ	
18	月	ご飯(白米)・人参ふりかけ・中華スープ・南瓜のグラタン・ナムル・りんご	豆乳・ごぼうまん	シーチキン/豚肉/鶏肉/調製豆乳/プロセスチーズ/豆乳/豚ミンチ	半つき米/押麦/炒りごま/三温糖/マロニー/マカロニ/有塩バター/薄力粉/ごま油/片栗粉	人参/たまねぎ/きくらげ/はくさい/ねぎ/日本かぼちゃ/ぶなしめじ/もやし/ほうれんそう/オクラ/りんご/ごぼう	
19	火	ご飯(玄米)・団子汁・タンドリーチキン・蓮根の金平・キウイ	お茶・枝豆と豆腐のおやき	豚肉/油揚げ/いりこ/スキムミルク/鶏肉/ヨーグルト/牛肉/木綿豆腐	玄米/じゃがいも/薄力粉/こんにやく/炒りごま/三温糖/片栗粉/ごま油	人参/大根/もやし/ごぼう/ねぎ/にんにく/たまねぎ/れんこん/さいやんげん/キウイ/えだまめ/冷凍/しょうが	
20	水	ご飯(白米)・わかめスープ・ししゃもの磯辺揚げ・ポパイサラダ・オレンジ	牛乳・ピザトースト	ししゃも/卵/牛乳/ベーコン/プロセスチーズ	半つき米/押麦/緑豆はるさめ/炒りごま/薄力粉/調合油/マカロニ/食パン	カットわかめ/人参/えのきたけ/はくさい/ねぎ/青のり/ほうれんそう/スイートコーン/冷凍/オレンジ/ピーマン/トマト	
21	木	野菜ピラフ・南瓜スープ・南瓜型ハンバーグ・ナポリタン・ほうれん草のソテー・トマト・みかん	お楽しみ  お誕生会	鶏肉/スキムミルク/牛乳/ウインナー	半つき米/なたね油/薄力粉/有塩バター/スパゲティー	たまねぎ/人参/ピーマン/日本かぼちゃ/パセリ/ほうれんそう/スイートコーン/冷凍/ぶなしめじ/ミニトマト/みかん	
22	金	ご飯(玄米)・かき玉汁・豚肉とじゃが芋の甘酢炒め・白菜のおひたし・柿	お茶・きのこおにぎり	卵/豚肉/かつお節/鶏肉	玄米/じゃがいも/なたね油/三温糖/半つき米	えのきたけ/人参/たまねぎ/ねぎ/カットわかめ/昆布/さいやんげん/はくさい/きゅうり/もやし/柿/ぶなしめじ	
23	土	焼きそば・厚揚げのごま味噌煮・ほうれん草のゴマ和え・バナナ	お茶・スティックパン	豚肉/むきいか/厚揚げ	焼きそば麺/炒りごま/三温糖/ごま油/スティックパン	たまねぎ/もやし/キャベツ/人参/青のり/ごぼう/ほうれんそう/バナナ	
25	月	ご飯(白米)・納豆・ニラ玉スープ・コーンチキンボール・柿と青梗菜の和え物・キウイ	牛乳・豆乳もち	納豆/豚肉/卵/鶏ミンチ/牛乳/調製豆乳/きな粉	半つき米/押麦/片栗粉/なたね油/三温糖/黒砂糖	人参/にら/はくさい/たまねぎ/スイートコーン/冷凍/ねぎ/しょうが/柿/チンゲンサイ/ぶなしめじ/にんにく/キウイ	
26	火	ご飯(玄米)・味のり・味噌おでん・ブロッコリーのチーズ焼き・ゆかり和え・りんご	豆乳・手作りコーンマヨパン	鶏肉/うずら卵/竹輪/厚揚げ/スキムミルク/プロセスチーズ/豆乳	玄米/さといも/こんにやく/三温糖/強力粉/上白糖/オリブ油	味付けのり/人参/大根/ブロッコリー/きゅうり/もやし/ゆかり/りんご	
27	水	ご飯(白米)・もずく汁・鶏と大根の煮物・レモン和え・バナナ	お茶・金時豆・ポテトスティック	鶏肉/いりこ/むきいか/油揚げ/豆きんとん	半つき米/押麦/なたね油/三温糖/きざら/じゃがいも	もずく/たまねぎ/人参/干しいたけ/カットわかめ/大根/しょうが/きゅうり/キャベツ/レモン/バナナ	
28	木	ご飯(玄米)・ワンタンスープ・魚のマヨネーズ焼き・いかとブロッコリーの味噌炒め・柿	牛乳・アメリカンドック	豚ミンチ/鮭/いか/牛乳/ウインナー	玄米/ワンタンの皮/ごま油/三温糖/ホットケーキミックス	人参/ねぎ/チンゲンサイ/たまねぎ/青のり/ブロッコリー/にんにく/柿	
29	金	<b>徒歩遠足(愛情弁当の日)</b>					
30	土	けんちんうどん・茎わかめの煮物・もやしのソテー・みかん	お茶・デニッシュトースト	いりこ/油揚げ/牛肉/ウインナー	じゃがいも/うどん麺/三温糖/炒りごま/デニッシュトースト	だいこん/ごぼう/干しいたけ/ねぎ/茎わかめ/もやし/人参/みかん	

## ☆☆☆クッキング☆☆☆ チキン豆乳シチュー

\*材料\* (4人分)

- ・鶏肉…90g
- ・玉葱…120g
- ・人参…120g
- ・じゃが芋…120g
- ・コーンクリーム缶…180g
- ・油…大さじ1と1/2
- ・小麦粉…大さじ5
- ・豆乳…240g
- ・ブロッコリー…90g
- ・鶏がらスープ…大さじ1
- ・塩こしょう…少々

\*作り方\*

- ①人参、じゃが芋、ブロッコリーは一口大に切り茹でておく。
- ②玉葱はくし切りにする。
- ③鍋に油ひき、一口大の鶏肉を炒める。
- ④③に玉葱を加えて炒める。
- ⑤小麦粉をふり入れ、よく炒める。そして、豆乳を入れていく。
- ⑥コーンクリーム缶と人参、じゃが芋を加える。  
※味が濃いすぎる場合は茹でた野菜のゆで汁でのばす。
- ⑦鶏がらスープ、塩こしょうで味を調え、ブロッコリーを添える。

