

10月の献立表

令和3年度

みどりの丘保育所

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
		昼食	3未10時	3時	
1	金	ごはん 鶏のレモン焼き プルン オーロラサラダ 根菜スープ	牛乳 クラッカー	フルーツ ヨーグルト	鶏肉 ブロッコリー ハム 大根 れんこん ごぼう 人参
2	土	運動会 ※2歳児以上…おみやげがあります	オレンジジュース 星たべよ		
4	月	カレーピラフ ひじきサラダ ワントンスープ オレンジ	牛乳 バナナチップ	スキムミルク りんごケーキ	豚肉 ピーマン 人参 コーン ひじき 粉チーズ ハム たらこ
5	火	ごはん すき焼き風煮 おかか和え 3上：型抜きチーズ 3未：バナナ	ショアいちご 薄焼きせんべい	ココア ★ホワイトポテト	豚肉 ごぼう 豆腐 麩 キャベツ もやし きゅうり
6	水	きつねうどん 鉄骨サラダ 煮豆 プルーン	牛乳 あられ	じゃこわかめ おにぎり	油揚げ 人参 干椎茸 ねぎ かまぼこ 小松菜 干しえび
7	木	きな粉ご飯 さつまいも甘煮 ぶどう ★鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	牛乳 するめ きな粉せんべい	スキムミルク フランクフルト	鮭 キャベツ しめじ 人参 ピーマン かまぼこ 油揚げ
8	金	★バターロール かみかみサラダ 秋野菜のシチュー バナナ	豆乳バナナ 星たべよ	おかか昆布 おにぎり	鶏肉 さつまいも じゃが芋 ブロッコリー れんこん さきいか
9	土	中華丼 もやしスープ オレンジ	ぶどうジュース	豆乳飲料 黒糖パン	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし たらこ わかめ
11	月	ハヤシライス 煮干し スパゲティサラダ バナナ	牛乳 ハッピーターン	豆乳くずもち	豚肉 じゃが芋 しめじ マッシュルーム スパゲティ ツナ
12	火	ごはん 鶏の天ぷら なめこ汁 れんこんサラダ オレンジ	ショア たつまき	いちごの フルーチェ	鶏肉 れんこん ブロッコリー 大根 なめこ 豆腐 人参
13	水	ごはん カレー肉じゃが ごま酢和え 揚げ煮 グレープフルーツ	牛乳 煮干し 白い風船	スキムミルク たこ焼き	豚肉 じゃが芋 人参 しらたき いんげん わかめ
14	木	コッペパン ★鶏の唐揚げ シーザーサラダ クリームスープ プルン	牛乳 バナナ	菜めしおにぎり	鶏肉 キャベツ きゅうり ハム 粉チーズ さつまいも 牛乳
15	金	ごはん いわしのオープン焼き ツナサラダ 春雨スープ バナナ	豆乳 クラッカー	スキムミルク ホットドック	いわし パセリ キャベツ ツナ 玉ねぎ 筍 たらこ コーン
16	土	豚ごぼう丼 すまし汁 オレンジ	野菜ジュース	豆乳飲料 スイートポテト	豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう しらたき ねぎ 豆腐
18	月	ごはん ★豚肉の生姜焼き うぐいす豆 味噌汁 柿	牛乳 ビスコ	ミロ ツナサンド	豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン 豆腐 しめじ ねぎ
19	火	★味噌ラーメン 焼き餃子 ナムル オレンジ	ショアいちご シガーフライ	ゆかりおにぎり	豚肉 もやし 人参 なた豆 白ねぎ 大根 ハム ごま
20	水	遠足・お弁当の日	りんごジュース 星たべよ	スキムミルク ★どうぶつクッキー	薄力粉 バター 卵 ココア

日	曜	献立名	おやつ		主な材料
		昼食	3未10時	3時	
21	木	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 磯辺和え かきたま汁 プルン	牛乳 昆布 きな粉せんべい	スキムミルク 黒糖蒸しパン	鶏肉 干椎茸 舞茸 ごぼう 油揚げ 枝豆 もやし 卵
22	金	コロッケバーガー ブロッコリー コンソメスープ りんご	牛乳 バナナチップ	スキムミルク ★いちごヨーグルト	牛肉 豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 ベーコン パセリ
23	土	ホイコーロー丼 中華スープ プルーン	オレンジジュース	わかめおにぎり	豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 白ねぎ 人参
25	月	★秋のカレーライス 煮干し フルーツサラダ バナナ	牛乳 ハッピーターン	ミルクプリン	豚肉 さつまいも しめじ 人参 大豆 パイン ハム
26	火	ごはん 鶏の照りマヨ焼き きのこ和え すまし汁 揚げ	ショア あられ	スキムミルク フルーツきんとん	鶏肉 ブロッコリー しめじ えのき 人参 竹輪 たらこ
27	水	ごはん ★ハンバーグ プルン 春雨サラダ コンスープ	牛乳 バナナ	抹茶ミルク クラッカー	牛肉 豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 卵 玉ねぎ 人参
28	木	さつまいもご飯 高野煮 バナナ 豚肉となすの味噌炒め 豆腐スープ	牛乳 薄焼きせんべい	スキムミルク きな粉揚げパン	さつまいも 豚肉 ピーマン 高野豆腐 もやし しめじ
29	金	黒糖パン 南瓜のグラタン ブロッコリー おばけスープ パンツキババ	豆乳バナナ たつまき	わかめコーン おにぎり	鶏肉 たらこ 玉ねぎ 牛乳 チーズ かまぼこ おくら
30	土	ピラフ コンソメスープ プルーン	ぶどうジュース	豆乳飲料 たいやき	豚肉 玉ねぎ 人参 コーン グリルピーマン しめじ ベーコン

※★の献立は、ひまわり組がリクエストした献立です。
 ※都合により給食内容を変更することがあります。
 ※延長保育のおやつは、月～土曜まで市販のお菓子です。

10月の予定

- 2日 運動会（2歳児以上）
- 12日 給食委員会
- 14日 買い物体験（ゆり）
- 15日 ゆり組購入食材使用
- 20日 遠足・お弁当の日
- 22日 誕生会
- 29日 ハロウィン献立

10月の給食目標

- 3未 スプーン(箸)を使い**
自分で食べるようにしましょう
- 3上 箸を正しく持って**
こぼさないように食べましょう



※裏面に給食だよりがあります