



10月の予定こんだて

出合保育園



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
				野菜モリモリ DAY	
 ☆給食室よりお知らせ☆ ・今月のお弁当日は、ありません。 ・材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		*中華丼 *ビーフナムル *わかめスープ ・オレンジ ≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、もやし、干しいたけ、きくらげ、たけのこ≫ ≪ビーフン、人参、玉ねぎ、きゅうり、ごま≫ ≪わかめ、えのき、木綿豆腐≫	*栗ごはん *鮭の塩焼き *人参としめじの甘辛煮 *卵サラダ *みそ汁 ≪栗、ごま≫ ≪鮭≫ ≪人参、しめじ≫ ≪卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン≫ ≪油揚げ、玉ねぎ、青ねぎ≫	・ごはん *厚揚げのみそ カレー炒め *大根サラダ *すまし汁 ・梨 ≪豚肩ロース、絹揚げ、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき≫ ≪大根、人参、水菜、ブロッコリー、ハム、ごま、かつお節≫ ≪小松菜、ふ、玉ねぎ≫	*和風スパゲッティ *コールスローサラダ ・バナナ ≪スパゲッティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき≫ ≪キャベツ、人参、きゅうり、コーン≫
		・牛乳 ☆フレンチトースト	・牛乳 ☆りんごのクラッシュゼリー	野菜 119g ・牛乳 ☆わかめおにぎり	・牛乳 ・お菓子
6	7	8	9	10	11
カミカミ DAY	鉄分UP DAY				
・ごはん *豚肉チャプチェ *根菜サラダ *みそ汁	*親子丼 *磯香和え *みそ汁 ・バナナ 鉄分 3.1g	・ごはん *鯛の蒸し焼き *大豆とひじきの煮物 *みそ汁 ・梨	・ごはん *麻婆豆腐 *ささみの中華風サラダ *もずくスープ	・ロールパン *鮭とほうれん草の クリーム煮 *フレンチサラダ *コンソメスープ ・オレンジ	運動会
≪豚肩ロース、春雨、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ≫ ≪ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま≫ ≪さつま芋、玉ねぎ、しめじ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、卵、青ねぎ≫ ≪小松菜、ほうれん草、もやし、人参、のり≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、油揚げ≫	≪鯛、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき≫ ≪大豆、ひじき、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん≫ ≪卵、長ねぎ、白菜≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪ささみ、もやし、人参、きゅうり、ごま≫ ≪もずく、玉ねぎ、えのき≫	≪鮭、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ≫ ≪キャベツ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ハム≫ ≪人参、じゃが芋、エリンギ≫	
・牛乳 ・お菓子 ・オレンジ	・牛乳 ・いりこ ☆ツナマヨトースト	・牛乳 ☆米粉のミルククッキー	・牛乳 ☆さつま芋とりんごのパウンドケーキ	・牛乳 ☆塩昆布と卵のおにぎり	
13	14	15	16	17	18
		鉄分UP DAY			
スポーツの日	・ごはん *カレイの煮付け *おかか和え *マカロニサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *わかめとツナのサラダ *卵スープ ・オレンジ	・ごはん *さわらの竜田焼き *かぼちゃのごま和え *切干大根煮 *みそ汁	♪おたのしみメニュー♡ ・ごはん *ミルフィーユとんかつ ・キャベツ、ミニトマト *チーズのサラダ *みそ汁	*炒飯 *もやしのナムル ・オレンジ
	≪カレイ≫ ≪小松菜、もやし、かつお節≫ ≪マカロニ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン≫ ≪里芋、人参、長ねぎ≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、チンゲン菜≫ ≪わかめ、ツナ、人参、キャベツ、もやし≫ ≪卵、玉ねぎ、きくらげ、青ねぎ≫	≪さわら≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪木綿豆腐、大根、わかめ≫	≪豚ロース、パン粉≫ ≪チーズ、人参、きゅうり、じゃが芋、りんご≫ ≪玉ねぎ、しめじ、小松菜≫ ・カルピス ☆バナナマフィン (0～2 歳児クラス) ☆チョコチップマフィン (3～5 歳児クラス)	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま≫
	・牛乳 ☆フライドポテト	・牛乳 ☆きな粉おはぎ 鉄分 3.4g	・ジョア ・お菓子 ・りんご	・牛乳 ・お菓子	

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
			食文化 DAY in イタリア		
・ごはん *さばの味噌煮 *さっぱりサラダ *かきたま汁 ・柿	・ごはん *鶏の南蛮漬け *スタミナ納豆 *みそ汁 ・りんご	*カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・バナナ	*アマトリチャーナ風 *イタリアンサラダ *コンソメスープ ・オレンジ	・ごはん *カレイの 和風あんかけ *焼きビーフン *みそ汁	*チキンライス *野菜スープ ・オレンジ
《さば、玉ねぎ》 《キャベツ、きゅうり、もやし、人参、のり》 《卵、玉ねぎ、えのき》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ピーマン》 《納豆、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜》 《かぼちゃ、しめじ、もやし》	《牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、トマト缶》 《キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン》	《スパゲッティ、玉ねぎ、人参、トマト缶、粉チーズ、ベーコン(0.1歳)、合びき肉(2~5歳)》 《玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ツナ、大豆》 《キャベツ、コーン、エリンギ》	《カレイ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ》 《豚もも肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ》 《木綿豆腐、白菜、ふ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、コーン》 《じゃが芋、人参、キャベツ、玉ねぎ》
・牛乳 ☆ふかし芋	・牛乳 ☆鮭おにぎり	・牛乳 ☆黒糖蒸しパン	・牛乳 ☆フォカッチャ	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・ショア ・お菓子
27	28	29	30	31	
野菜モリモリ DAY					
*豚キャベツ丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・バナナ 野菜 125g	・ごはん *鮭ときのこの バター醤油焼き *さつま芋サラダ *みそ汁 ・柿	・ごはん *肉じゃが *じゃこサラダ *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *さわらの磯辺焼き *白菜のおひたし *ささみの棒棒鶏風 サラダ *みそ汁 ・りんご	🎃 ハロウィンメニュー 🍁 *コーンピラフ *ビーフンチュー *シーザーサラダ ・バナナ	
《豚肩ロース、人参、玉ねぎ、キャベツ》 《春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ハム、ごま》 《卵、玉ねぎ、青ねぎ》	《鮭、しめじ、エリンギ、えのき、コーン》 《さつま芋、玉ねぎ、人参、枝豆》 《木綿豆腐、わかめ、大根》	《牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん》 《ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆、わかめ》 《白菜、しめじ、油揚げ》	《さわら、青のり》 《白菜、人参》 《ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、ミニトマト、ごま》 《じゃが芋、えのき、玉ねぎ》	《コーン、玉ねぎ》 《牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、グリーンピース、食パン》 《キャベツ、ブロッコリー、水菜、人参、粉チーズ、食パン》	
・牛乳 ☆きな粉クリームサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆いちごミルクプリン	・牛乳 ☆きのこの炊き込み おにぎり	・牛乳 ☆パンプキンパイ	



献立について

1 日(水)	栗ごはん	9月から10月に旬を迎え、秋の味覚と呼ばれる“栗”を贅沢に使用します♪
17 日(金)	おたのしみメニュー	とんかつは豚ロース肉を巻いてミルフィーユ状にし、食べやすく仕上げます！子どもたちに大人気のチーズのサラダも提供予定ですのでお楽しみに☆
23 日(木) 食文化 DAY In イタリア	アマトリチャーナ風	パンチェッタ(豚バラの加工品)、玉ねぎ、チーズを加えて煮詰めたトマトベースのソースをからませたパスタです。パンチェッタを燻製させたものをベーコンと呼びますが、今回はベーコンを代用品として使用します。0.1歳児クラスにはベーコンを提供していないため、ミートソーススパゲッティに変更して提供します。
	イタリアンサラダ	食材に“お酢”や“オリーブオイル”、“塩”をかけて味付けしたサラダです。この3つの調味料をベースとしてハーブや野菜などを加えて作られるドレッシングをイタリアンドレッシングといいますが、実はイタリアにイタリアンドレッシングは存在しません。ドレッシングではなく、お酢やオリーブオイル、塩を自分の好みに合わせてかけて食べるのが主流です。
	フォカッチャ	イタリアで最も古いパンの一つで、小麦粉、水、オリーブオイル、塩、イーストといったシンプルな材料でつくられる平たいパンです。
31 日(金)	ハロウィンメニュー	お化け型の食パンが給食のどこかに隠れています☆ 当日探してみてくださいね♪ おやつはハロウィンらしくかぼちゃを使用した手作りおやつを提供します🎃