10月　卵・乳・鮭除去食献立予定表

認定こども園一関南保育園

【１０月の目標】

嫌いなものを
少しずつ
食べましょう

１３日（金）
遠足
お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。

１８日（水）
誕生会
ごはんはいりません

２５日（水）
保育参観
（３歳児）
クッキング

たんぽぽ組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤:血や肉になる	材料名 黄:熱や力となる	材料名 緑:調子をととのえる	未満児主食	おやつ	kcal.
2	月	クッキー 豆乳	豆腐とツナの揚げ団子 すき昆布の煮物 大根の味噌汁	カレー粉 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 ツナ すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン 人参 大根	ごはん	りんごクッキー 豆乳	未566 以361
3	火	ビスケット 豆乳	魚と野菜のカラフル煮 ほうれん草のなめ茸和え 豆腐の味噌汁 みかん	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鱈 わかめ 豆腐	米 油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 ピーマン コーン 人参 ほうれん草 なめ茸 葱 みかん	ごはん	人参の 蒸しパン 豆乳	未615 以418
4	水	せんべい 豆乳	お月見ハンバーグ ブロッコリーサラダ 麩の味噌汁	塩 コショウ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豚挽き肉	米 パン粉 麩	人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未631 以445
5	木	クッキー 豆乳	鶏もも肉のケチャップ煮 野菜サラダ コンソメスープ 梨	塩 コショウ 醤油 酢 油 砂糖 塩	鶏もも肉	米	人参 ほうれん草 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ココアケーキ 豆乳	未665 以496
6	金	ビスケット 豆乳	さんまのトマトソース きゅうりのサラダ かぶのスープ	トマトソース 醤油 塩	さんま	米 小麦粉 すりごま	にんにく トマト 人参 きゅうり 人参 かぶ	ごはん	南瓜白玉 お茶	未545 以337
7	土	せんべい 豆乳	鶏肉煮 玉葱の味噌汁 豆乳 みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	米	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 みかん	ごはん	ビスケット ジュース	未450 以382
10	火	クッキー 豆乳	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未612 以397
11	水	ビスケット 豆乳	鶏肉のケチャップ炒め ほうれん草サラダ マカロニスープ	塩 コショウ 醤油 酢 砂糖 ごま油 中華スープ	鶏もも肉	米 マカロニ	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未664 以459
12	木	せんべい 豆乳	鱈の甘酢あん みそドレサラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ 砂糖 酢 味噌 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鱈 ハム 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉 じゃが芋 すりごま	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ コーン 葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未584 以387
13	金	クッキー 豆乳	遠足　お弁当の日　みかん　ジュースがでます。					お弁当	ビスケット 豆乳	未350 以302
14	土	ビスケット 豆乳	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 豆乳 バナナ	醤油 みりん カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 豆乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 バナナ	ごはん	クッキー ジュース	未612 以474
16	月	せんべい 豆乳	鰆塩焼き キャベツと人参のごま和え 麩の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鱈	米 すりごま 麩	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未493 以378
17	火	クッキー 豆乳	シュウマイ ほうれん草お浸し 茄子の味噌汁 りんご	醤油 醤油 だし汁 味噌	シュウマイ かまぼこ	米	人参 ほうれん草 人参 茄子 りんご	ごはん	豆腐パン 豆乳	未621 以425
18	水	ビスケット 豆乳 誕生会	まいたけご飯 芋の子汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 柿	醤油 みりん だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油	油揚げ 豚バラ 豆腐 豚挽き肉 豆腐 かまぼこ	米 里芋 糸こん パン粉	人参 まいたけ 枝豆 人参 大根 玉葱 人参 ブロッコリー 柿	まいたけ ごはん	ケーキ 豆乳	未831 以800
19	木	せんべい 豆乳	ハンバーグ 大豆入りひじき煮 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	カニ缶 かにかまぼこ 豚ひき肉 大豆 ひじき 油揚げ かまぼこ 豆腐 わかめ	米 片栗粉	人参 キャベツ ピーマン 葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未573 以462
20	金	クッキー 豆乳	鱈のカレー揚げ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん カレー粉 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鱈 かにかまぼこ じゃが芋	米 油 片栗粉 春雨	生姜 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	蒸しパン 豆乳	未668 以485
21	土	ビスケット 豆乳	麻婆豆腐 わかめスープ 豆乳 バナナ	醤油 みりん 中華スープ	豆腐 豚挽き肉 わかめ 豆乳	米 片栗粉 白ごま	人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 葱 バナナ	ごはん	ビスケット ジュース	未605 以490
23	月	せんべい 豆乳	鶏肉の唐揚げ キャベツとコーンのサラダ 玉葱の味噌汁 梨	醤油 みりん 塩 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 油 片栗粉 小麦粉	生姜 人参 コーン キャベツ 人参 玉葱 梨	ごはん	さつま芋クッキー 豆乳	未665 以490
24	火	クッキー 豆乳	鱈の西京焼き ほうれん草ともやしのおかか和え 豆腐の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鱈 かつお節 豆腐	米 白ごま	人参 ほうれん草 もやし 人参 玉葱	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未547 以329
25	水	ビスケット 豆乳 保育参観	鶏肉のレモン和え ブロッコリーサラダ 玉葱の味噌汁 りんご	醤油 みりん 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 片栗粉 油	レモン 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん	スイートポテト 豆乳	未672 以483
26	木	せんべい 豆乳	ハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物 キャベツの味噌汁	醤油 みりん 塩 醤油 酢 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 わかめ かにかまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 きゅうり 人参 キャベツ	ごはん	アップルドーナツ 豆乳	未576 以404
27	金	クッキー 豆乳	鱈の磯辺揚げ キャベツ煮 かぶの味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鱈 青のり 油揚げ かまぼこ	米 油 小麦粉	人参 キャベツ 人参 かぶ	ごはん	マフィン 豆乳	未602 以397
28	土	ビスケット 豆乳	豚肉のカレーソテー 玉葱の味噌汁 豆乳 バナナ	醤油 砂糖 カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 豆乳	米	玉葱 人参 玉葱 バナナ	ごはん	クッキー ジュース	未519 以402
30	月	せんべい 豆乳	豆腐とエビのケチャップ煮 切り干し大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	豆腐 豚挽き肉 えび	米 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉葱 トマト ピーマン 人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん	オレンジブラウニー 豆乳	未655 以465
31	火	せんべい 豆乳	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	塩コショウ ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 中華スープ	豚ひき肉 マカロニ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	南瓜クッキー ジュース	未647 以491

＜秋が旬のりんごについて＞

りんごには病気の予防と健康維持に役立つ成分がいっぱいです。食物繊維のペクチンが、りんごには多く入っており、皮の部分に多いので、皮をむく時には、薄くむくようにしましょう。

秋は、りんごの他にも柿や梨やぶどうなど美味しい果物がいっぱいです。旬のものをたくさん味わいましょう。