

令和3年度  10月の予定献立表  むつみ保育園

日	曜	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1	金	ビスケット	松風焼き・ツナマヨサラダ・キャベツと油揚げのみそ汁・バナナ・のり缶	カステラ・牛乳		鶏ひき肉・卵・ｽｷﾞﾏｼﾖ・ツナ油揚げ・煮干し粉・のり缶	米・パン粉・ゴマ・砂糖 マカロニ・ﾏｼﾞｰｽﾞ・カステラ	ネギ・生姜・胡瓜・玉ねぎ・レタス キャベツ・人参・バナナ
2	土		パン・バナナ・牛乳		運動会		パン	バナナ
4	月	クッキー	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	ｽｷﾞﾏｼﾖ・菓子		豚もも肉・牛乳	米・油・ジャガイモ	人参・玉ねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽﾞ・ﾘﾝｺﾞ・ｼﾝｸﾞﾊﾞｲ・胡瓜・レタス・福神漬
5	火	せんべい	カボチャの中華風煮・胡瓜漬け・ワカメスープ・リンゴ	チョコチップケーキ 牛乳	身体測定	豚ひき肉・ワカメ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 ﾈｯﾄ-ｷｯﾁﾝ・チョコ	カボチャ・人参・ピーマン・胡瓜 玉ねぎ・リンゴ
6	水	ウエハース	五目うどん・ツナサラダ・バナナ	カボチャもち 牛乳	健康診断1:30~	油揚げ・豚もも肉・ツナ缶 きな粉・牛乳	うどん・白玉粉・砂糖・油 ジャガイモ・マカロニ	人参・玉ねぎ・椎茸・レタス・胡瓜 バナナ・カボチャ
7	木	ビスケット	鶏の照り焼き・五目ナムル・豆腐となめこのみそ汁・ミニトマト・甘昆布	フルーツのヨーグルト和え		鶏もも肉・ハム・豆腐 煮干し粉・甘昆布・ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米・ごま油	ｺﾝｸﾞ・生姜・胡瓜・人参・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ・もやし なめこ・ﾐﾆﾄﾏﾄ・ｷﾞﾝｼﾞﾝ・ﾊﾞｲ・バナナ
8	金	牛乳	白身魚のチーズ風味・さつまいもサラダ・ワカメとネギのみそ汁・バナナ	プリン(せんべい)	避難訓練	さわら・チーズ・ワカメ 煮干し粉・ｽｷﾞﾏｼﾖ	米・マヨネーズ・砂糖 さつまいも	玉ねぎ・人参・ﾄﾞﾗｰｽﾞ・ネギ・椎茸・バナナ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽﾞ
9	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
11	月	ウエハース	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・リンゴ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・ピーマン リンゴ
12	火	せんべい	豆腐の真砂揚げ・和風サラダ・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・バナナ	チーズトースト リンゴジュース		豆腐・ﾋﾞｰ・鶏ひき肉・ｽｷﾞﾏｼﾖ 卵・ｶｶﾞ・ｸｶﾞ・煮干し・ﾃｰｽﾞ	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油 ジャガイモ・食パン	人参・春菊・玉ねぎ・胡瓜・トマト バナナ
13	水	牛乳	焼きそば・胡瓜のピクルス・豆腐とネギのみそ汁・リンゴ・ふりかけ	ﾋﾞｽｸｯﾄ・チーズ オレンジジュース	体育指導日	豚もも肉・青のり・豆腐 チーズ	米・中華めん・油・砂糖 ごま油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜 ネギ・リンゴ
14	木	クッキー	ビビンバ・サウザンサラダ・はんぺんのすまし汁・バナナ	ゼリー		豚ひき肉・はんぺん・ワカメ 牛乳	米・砂糖・ごま油・ゴマ・油	玉ねぎ・ニンニク・人参・もやし・胡瓜 ﾈｯﾄ-ｷｯﾁﾝ・ｺｰﾝ缶・レタス・ネギ・バナナ
15	金	ビスケット	肉味噌豆腐・シュウマイ胡瓜とカニカマの酢の物・トマト	マカロニきな粉 スポン		豚ひき肉・豆腐・ワカメ カニカマ・きな粉	米・油・砂糖・片栗粉 ごま油・麩・マカロニ	生姜・ｺﾝｸﾞ・玉ねぎ・人参・椎茸・胡瓜 ｶﾞﾝﾄﾞﾘ・ﾄﾏﾄ
16	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
18	月	クッキー	白身魚のタルタルソース・サラダ・キャベツスープ・バナナ・ふりかけ	フルーチェ	食育(ひまわり) うんちの話	さわら・卵・ハム・ベーコン 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ・ジャガイモ	ピクルス・コーン缶・トマト・レタス 胡瓜・キャベツ・人参・バナナ
19	火	ビスケット	鶏のﾊﾞｰﾍﾞｰｷｰﾝｽ・粉ふき芋・ワカメと豆腐のスープ・トマト・のり缶	おからのﾏｰﾌﾞ ｸｰｷｰ 牛乳	食育(きく) うんちの話	鶏もも肉・青のり・ワカメ 豆腐・のり缶・おから	米・砂糖・ジャガイモ 小麦粉・砂糖	リンゴ・玉ねぎ・生姜・ニンニク・トマト
20	水	牛乳	スパゲティ・チーズサラダ・卵とコーンのスープ・リンゴ	ふかし芋・ｼﾞｮｱ	食育(ゆり) うんちの話	豚ひき肉・チーズ・卵	スパゲティ・バター・油 片栗粉・サツマイモ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・トマト レタス・胡瓜・リンゴ
21	木	ウエハース	コーンシチュー・チキンナゲット・胡瓜とツナの和え物・ミニトマト・ふりかけ	りんご・せんべい	さつま芋掘り (予定)	豚もも肉・ｽｷﾞﾏｼﾖ・ツナ缶	米・ジャガイモ・油・ゴマ 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・人参・コーン・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽﾞ 胡瓜・ミニトマト・リンゴ
22	金	ヤクルト	わかめご飯・肉じゃが・かき玉汁・バナナ	ｽｷﾞﾏｼﾖ・菓子		豚もも肉・豆腐・卵	米・ジャガイモ・油・砂糖 片栗粉・ｽｷﾞﾏｼﾖ	人参・玉ねぎ・ネギ・バナナ
23	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
25	月	クッキー	ハンバーグ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・トマト	フランスパン 野菜ジュース		豚ひき肉・卵・ｽｷﾞﾏｼﾖ 牛乳・ハム・ベーコン	米・パン粉・油・ｸﾞﾗﾝﾌﾟ ﾏｼﾞｰｽﾞ・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・ﾌﾗﾝｽﾊﾞﾝ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 レタス・トマト
26	火	ビスケット	ハヤシライス・豆腐サラダ・リンゴ	スイートポテト・牛乳	食育(ゆり) ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ作り	豚もも肉・豆腐・牛乳・卵	米・油・サツマイモ バター・砂糖	玉ねぎ・人参・ﾏｯｼﾞｭｰﾙ-ﾎﾞｰﾙ・レタス・胡瓜 リンゴ
27	水	せんべい	栗ご飯・華風サラダ・味噌ワンタン・バナナ・甘昆布	コーンフレーク・牛乳	体育指導日	ハム・豚もも肉・甘昆布 牛乳	栗・米・春雨・ごま油・砂糖 コーンフレーク	人参・胡瓜・ﾓﾖｼ・生姜・ニンニク 玉ねぎ・白菜・ネギ・バナナ
28	木	牛乳	五目ひじき・ウインナー・麩とワカメのみそ汁・リンゴ	ポテトフライ・麦茶		大豆・さつま揚げ・ワカメ ウインナー・煮干し粉	米・コンニャク・油・砂糖 麩・ジャガイモ	ひじき・人参・リンゴ
29	金	ウエハース	ベーコンピラフ・さつま揚げのカレー煮・ﾏｶﾐｻﾗﾀﾞ・わかめと卵のスープ・バナナ	ｽｷﾞﾏｼﾖ・菓子		ベーコン・さつま揚げ・卵 ハム・ワカメ・ｽｷﾞﾏｼﾖ	米・油・砂糖・ﾏｶﾐ ﾏｼﾞｰｽﾞ・ｽｷﾞﾏｼﾖ	玉ねぎ・人参・ピーマン・ﾏｯｼﾞｭｰﾙ-ﾎﾞｰﾙ 胡瓜・バナナ
30	土	せんべい	パン・みそ汁・バナナ・牛乳			牛乳	パン	バナナ

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介いたします。お家でも是非作ってみてください!

☆カボチャもち(4人分)☆

カボチャ 80g、白玉粉 48g、砂糖 16g、水 適量、油 8g、きな粉8g

- ①カボチャは皮をむいてふかし、熱いうちに潰す。
- ②①に白玉粉、砂糖、油を入れて混ぜる。水で耳たぶ位の柔らかさに調節する。
- ③お-ﾌﾞ ｼｯﾄﾞの上に平たく伸ばして、15分蒸す。
- ④粗熱がとれてから食べやすい大きさに切り、きな粉を全体にまぶす。

今月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児：(エネルギー 538キロカロリー) (カルシウム256mg) (食塩 2.4g)

3歳未満児：(エネルギー 509キロカロリー) (カルシウム255mg) (食塩 2.1g)

