



10月の献立表



令和3年10月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。	◎さつま芋はアサガオの仲間 さつま芋は、アサガオと同じ、ヒルガオ科という仲間の植物です。じゃが芋は同じ芋ですが、食物の種類も育ち方も違います。さつま芋は荒れている土地でも育つ強い食物で戦時中など食べ物が足りない時は、お米の代わりに食べられていました。食物繊維やビタミン・ミネラルも豊富に含まれています。			1 大豆と昆布の五目煮 南瓜の天ぷら キウイフルーツ △ 味噌汁(豆腐・わかめ) ペーコン炒め	2 青・黄・白・桃組 牛乳・パン 赤・バラ組 ミートソーススパゲティ きゅうりの和え物 みかん・白ご飯・清汁
3歳未満児追加食					△ 味噌汁(豆腐・わかめ) ペーコン炒め	
おやつ					ミルク・おかし	
3歳以上児	4 菓ごもり卵 切干大根の煮物 トマト・ぶどう	5 さんまの蒲焼 大根の和風サラダ みかん	6 豆乳ポトフ 春雨の酢の物 りんご 豚ミンチ 玉葱・小松菜 ブロッコリー じゃが芋 人参・豆乳 キャベツ	7 茄子のひき肉炒め 小松菜の和え物 オレンジ	8 豆腐団子のケチャップ煮 野菜のゴマネーズ和え なし	9 ちゃんぽん トマトサラダ みかん △ 卵焼き
3歳未満児追加食	△ 清汁(玉葱・もやし) あさりの酒蒸し	△ コンソメスープ(キャベツ・わかめ) 湯豆腐	△ きびなごの煮付	△ 清汁(オクラ・えのき) えび団子	しそご飯、味噌汁(茄子・葱) ジャーマンポテト	
おやつ	牛乳・塩ミルククッキー	ミルク・おかし	お茶・ごま蒸しパン	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	11 ほうれん草えきッシュ ごぼうサラダ りんご	12 筑前煮 粉ふき芋 ミニトマト・オレンジ	13 中華風すいとん 小魚サラダ ぶどう △ 小倉煮	14 いかすり身揚げ 白和え バナナ いか 豆腐 玉葱 卵	15 雷豆腐 さつま芋グラッセ みかん	16 塩焼きそば 二色香味付 なし △ 南瓜のポタージュ
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(玉葱・わかめ) 納豆和え	五穀米、清汁(高野豆腐・ほうれん草) 浅漬け	△ 小倉煮	△ 味噌汁(大根・うす揚げ) 旨煮	△ わかめスープ(わかめ・玉葱) れんこんお焼き	
おやつ	ミルク・おかし	お茶・二色団子	ミルク・おかし	牛乳・ポケットサンド	ミルク・おかし	
3歳以上児	18 親子汁 シーズンサラダ りんご 鶏肉 卵 かまぼこ 人参 葱・玉葱 しいたけ	19【おたのしみランチ】 ・揚げ出し豆腐・金平ごぼう ・タンドリーチキン・じゃこ酢和え ・チーズオムレツ・メロン・みかん	20 カレーシチュー ラビットサラダ なし	21 鱈フライ 昆布煮 りんご	22 高野豆腐のラザニア 青菜の土佐和え オレンジ	23 かき玉ラーメン わかめのみぞれ和え りんご △ はんぺんの磯辺焼き
3歳未満児追加食	親子丼、大根のお焼き	△ 味噌汁(大根、セロリ)	カレーライス、しゅうまい	人参ご飯、野菜スープ(玉葱・人参) きゅうりの酢漬け	△ 味噌汁(キャベツ・うす揚げ) 冬瓜の甘煮	
おやつ	ミルク・おかし	お茶・大学芋	ミルク・おかし	牛乳・ほうれん草蒸しパン	ミルク・おかし	
3歳以上児	25 卵のミートソースかけ ひじきの炒め煮 キウイフルーツ	26【誕生日】 和風ハンバーグ 野菜ソテー オレンジ キャベツ もやし ピーマン	27 唐揚げ スパゲティサラダ みかん	28 さつま芋の豚汁 キャベツのマリネ りんご △ 春巻き	29 豆腐のおとし揚げ 和風酢の物 コーンポタージュ・バナナ ごまご飯、茹でアスパラ	30 わかめうどん ほうれん草の炒め物 みかん △ 千草焼き
3歳未満児追加食	△ カラフルスープ(キャベツ・ピーマン) 真珠蒸し	芋ご飯、味噌汁(わかめ・麩) 焼き茄子	△ 清汁(ほうれん草、えのき) 串さし	△ 春巻き	ごまご飯、茹でアスパラ	
おやつ	牛乳・ポンポンドーナツ	ショートケーキ	ミルク・おかし	牛乳・シュガーボールクッキー	ミルク・おかし	