

2016年 ぶどうの木保育園 10月の献

※ 園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もありま

<p>3 ご飯 すまし汁(しめじ/みつば) 生揚げのそぼろ煮 きゅうりともやしの和え物 プチトマト</p> <p>【赤】 豚ひき肉,生揚げ,卵 【黄】 精白米,はるさめ,バター,黒砂糖,ごま 【緑】 しめじ,えのき,三つ葉,にんじん さやいんげん,きゅうり,もやし,トマト</p> <p>EM牛乳 * メロンパン</p>	<p>4 スパゲティナポリタン コーンスープ(セロリ/卵) コールスローサラダ 梨</p> <p>【赤】 ウィンナー,あさり,チーズ,卵,きな粉 【黄】 スパゲティ 麺,三温糖,精白米 【緑】 にんじん,玉ねぎ,トマト,ピーマン,コーン セロリー,キャベツ,なし</p> <p>麦茶 * じゅーしーおにぎり</p>	<p>5 あわご飯 みそ汁(水菜/油あげ) さばのおろし煮 野菜炒め 青切りみかん</p> <p>【赤】 油揚げ,さば,豚ひき肉,牛乳 【黄】 精白米,三温糖,砂糖,バター 【緑】 きょうな,しょうが,大根,にんじん,もやし ブロッコリー,温州みかん</p> <p>パンダミルク * もちもちポール</p>	<p>6 麦ご飯 三色そぼろ おくら入りすまし汁 大根と柿の甘酢合え バナナ</p> <p>【赤】 鶏ひき肉,鶏レバー,卵 【黄】 精白米,おし麦,三温糖,砂糖,食パン 【緑】 からしな,オクラ,わかめ,大根,かき バナナ</p> <p>パンダミルク * じゃこトースト</p>	<p>7 麦ご飯 根菜カレー キャベツサラダ</p> <p>【赤】 豆乳,鶏肉,鶏レバー,牛乳 【黄】 精白米,おし麦,さつま芋,バター,砂糖 【緑】 玉ねぎ,にんじん,れんこん,しょうが キャベツ,みかん,なし</p> <p>パンダミルク * 梨/ミニフィッシュ</p>	<p>8 まぜご飯 みそ汁(ねぎ/しめじ/豆腐) かぼちゃ含め煮 型抜きチーズ</p> <p>【赤】 豚肉,さくらえび,卵,沖縄豆腐,チーズ 【黄】 精白米,砂糖 【緑】 ひじき,にんじん,からしな,ねぎ,しめじ かぼちゃ</p> <p>ゼリー * Caせんべい</p>
<p>10 体育の日</p> 	<p>11 お弁当会</p>  <p>カップアイス * クラッカー</p>	<p>12 ふりかけご飯 鮭の北海汁 フーイリチー 青切りみかん</p> <p>【赤】 べにざけ,豚肉,卵,牛乳,沖縄豆腐,きな粉 【黄】 精白米,ふ,白玉粉,三温糖 【緑】 大根,にんじん,白ねぎ,もやし キャベツ,温州みかん</p> <p>パンダミルク * カステラ</p>	<p>13 ご飯 みそ汁(小松菜/じゃがいも) 豚肉の香り揚げ パパイヤイリチー 梨</p> <p>【赤】 豚肉,卵,ツナ缶 【黄】 精白米,じゃが芋,ごま 【緑】 こまつな,あおのり,パパイヤ,にんじん にら,なし</p> <p>パンダミルク * じゃこトースト</p>	<p>14 ご飯 ハヤシライス 土佐和え 青切りみかん</p> <p>【赤】 牛肉,鶏レバー,牛乳 【黄】 精白米,じゃが芋 【緑】 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり 温州みかん</p> <p>パンダミルク * 米粉カップケーキ</p>	<p>15 野菜そば もずくの酢のもの バナナ</p> <p>【赤】 豚肉,かまぼこ 【黄】 沖縄そば,砂糖,バター 【緑】 にんじん,キャベツ,もやし,沖縄もずく きゅうり,バナナ</p> <p>野菜ジュース * ハーベストクッキー</p>
<p>17 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー 柿</p> <p>【赤】 納豆,豚肉,かまぼこ,沖縄豆腐,ツナ缶,卵 【黄】 精白米,おし麦,こんにゃく,バター,三温糖 【緑】 大根,しいたけ,からしな,にんじん,かき</p> <p>EM牛乳 * コーンフレーク</p>	<p>18 麦ご飯 なめこ汁 魚のてんぷら 野菜炒め ぶどう</p> <p>【赤】 豆腐,白身魚,豚ひき肉,さば缶 【黄】 精白米,おし麦,そうめん 【緑】 なめこ,ねぎ,あおのり,にんじん,もやし ブロッコリー,ぶどう</p> <p>パンダミルク * 誕生会ケーキ</p>	<p>19 きのご飯 アーサ入りゆし豆腐 かぼちゃサラダ キャンディーチーズ</p> <p>【赤】 油揚げ,大豆,鶏もも,ゆし豆腐,チーズ 【黄】 精白米,じゃが芋,三温糖 【緑】 しめじ,えのき,赤ピーマン,しいたけ,ひじ ねぎ,あおさ,かぼちゃ,きゅうり</p> <p>麦茶 * みそおにぎり</p>	<p>20 ご飯 おくら入りすまし汁 チンジャオロース キャベツのゴマ和え 青切りみかん</p> <p>【赤】 豚肉 【黄】 精白米,砂糖,ごま油,ごま 【緑】 オクラ,わかめ,玉ねぎ,たけのこ水煮 青・赤ピーマン,キャベツ,温州みかん</p> <p>パンダミルク * そうめんチャンプル</p>	<p>21 ご飯 みそ汁(じゃが芋/ねぎ) 中華丼 小松菜の和え物</p> <p>【赤】 豚肉,いか,うすら卵 【黄】 精白米,三温糖,パン 【緑】 はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン こまつな,もやし</p> <p>パンダミルク * あんぱん</p>	<p>22 ご飯 すまし汁(冬瓜/玉ねぎ) 大豆と鶏肉のカレー 元気ヨーグルト</p> <p>【赤】 鶏肉,大豆,ヨーグルト 【黄】 精白米,米菓子 【緑】 とうがん,玉ねぎ,ねぎ,ピーマン,セロリ にんじん,トマト,バナナ</p> <p>リンゴジュース * はちゅ棒/バナナ</p>
<p>24 ご飯 みそ汁(キャベツ/ねぎ) 豚肉のしょうが焼 トマトの和え物 青切りみかん</p> <p>【赤】 豚肉,きな粉 【黄】 精白米,黒砂糖 【緑】 キャベツ,ねぎ,玉ねぎ,トマト,オクラ 温州みかん</p> <p>EM牛乳 * ドーナツ</p>	<p>25 秋鮭すし 豚肉と椎茸のお汁 じゃが芋の煮物 梨</p> <p>【赤】 卵,べにざけ,豚肉,ツナ缶 【黄】 精白米,砂糖,じゃが芋 【緑】 ひじき,さやいんげん,しいたけ,こまつな なし</p> <p>パンダミルク * もずくひらやちー</p>	<p>26 ご飯 みそ汁(チンゲン菜/麩) ひじきハンバーグ きんぴら風煮 柿</p> <p>【赤】 豚ひき肉,鶏レバー,鶏ひき肉,牛乳 【黄】 精白米,ふ 【緑】 チンゲンサイ,ひじき,玉ねぎ,にんじん ごぼう,さやいんげん,かき</p> <p>パンダミルク * 豆腐もち</p>	<p>27 ご飯 みそ汁(水菜/油あげ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう</p> <p>【赤】 油揚げ,牛かた,沖縄豆腐,ウィンナー,卵 【黄】 精白米,しらたき,さつま芋,ごま 【緑】 きょうな,にんじん,はくさい さやいんげん,ぶどう</p> <p>パンダミルク * ミニドッグ</p>	<p>28 麦ご飯 ビーフシチュー 白菜の和え物</p> <p>【赤】 牛かた肉,豚レバー,クリーム,竹輪 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,バター 【緑】 にんじん,玉ねぎ,しめじ,ピーマン はくさい,きゅうり</p> <p>パンダミルク * 米粉栗タルト</p>	<p>29 麦ご飯 すまし汁(麩/かいわれ) 鯖の味噌煮 野菜炒め ミニゼリー</p> <p>【赤】 さば,豚肉,しらす 【黄】 精白米,おし麦,ふ,三温糖 【緑】 大根,かいわれ大根,玉ねぎ,にんじん チンゲンサイ,もやし,ひじき</p> <p>ラックミー * たんなふあくる</p>

31 麦ご飯
もずくスープ
チキンマレード煮
野菜炒め
梨

【赤】 沖縄豆腐,鶏手羽,脱脂粉乳,卵
【黄】 精白米,おし麦,ごま油,砂糖,バター
【緑】 沖縄もずく,ねぎ,マレード,こまつな
人参,エリンギ,なし

EM牛乳 * ハムヨパン



秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、秋は美味しい食材がたくさん。
旬の食材には栄養も豊富です。
秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、元気いっぱいにご
しまししょう。



