

10月給食こんだて表

手をつなごうあおき保育園みなど

1・3・5		材料	2・4・6		材料
月	・麦茶 ・干菓子	○せんべい	月	・麦茶 ・干菓子	○せんべい
28	・ごはん ・夫婦炊き ・小松菜の甘酢和え	○焼き豆腐・油揚げ・人参・三度豆・きび糖・みりん・薄口醤油・だしかつお ○小松菜・人参・酢・きび糖・薄口醤油	7 21	・ごはん ・さわらの煮付け ・小松菜のごま和え ・大根と油揚げの味噌汁	○さわら・きび糖・濃口醤油 ○小松菜・人参・白ごま・濃口醤油 ○大根・油揚げ・味噌・だしかつお
	・牛乳 ・かぼちゃクッキー	○かぼちゃ・小麦粉・油・きび糖		・牛乳 ・おから米粉ケーキ	○米粉・おから・ココア・ベーキングパウダー・豆乳・油・きび糖
火	・麦茶 ・果物	○バナナ	火	・麦茶 ・果物	○バナナ
1 15 29	・ごはん ・鮭のちゃんちゃん焼き風 ・かぶとわかめの澄まし汁 ・野菜スティック	○生鮭・食塩・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・油・味噌・きび糖・濃口醤油 ○かぶ・干しわかめ・薄口醤油・だし昆布・だしかつお ○大根・人参	8 22	・ごはん ・豚肉の鉄火煮 ・豆腐とわかめの澄まし汁 ・野菜スティック	○豚肉・じゃが芋・人参・ごぼう・三度豆・油・きび糖・濃口醤油・味噌・だしかつお ○豆腐・干しわかめ・薄口醤油・だし昆布・だしかつお ○人参・きゅうり
	・牛乳 ・ふかしいも	○さつまいも・食塩		・牛乳 ・フルーツヨーグルト(みかん)	○果物(みかん缶)・ヨーグルト(無糖)・きび糖
水	・麦茶 ・干菓子	○せんべい	水	・麦茶 ・干菓子	○せんべい
2 16 30	・ドライカレー ・キャベツとコーンのサラダ	○米・牛ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・セロリ・りんご・にんにく・カレー粉・スープの素・ケチャップ・濃口醤油・油・トマトジュース ○キャベツ・コーン缶・油・酢・食塩・きび糖	9 23	・わかめうどん ・小松菜のナムル	○ゆでうどん・鶏肉・人参・干しわかめ・青ねぎ・薄口醤油・だしかつお・だし昆布 ○小松菜・人参・酢・きび糖・濃口醤油・ごま油
	・牛乳 ・果物・せんべい	○バナナ		・牛乳 ・さつまいもごはんおにぎり	○米・さつまいも・食塩
木	・麦茶 ・果物	○バナナ	木	・麦茶 ・果物	○バナナ
3 17 31 メ ハ ニ ロ ウ ユ ー イ ン	・パン ・さつまいものミルクスープ ・フロッコリーのサラダ ・野菜スティック	○パン ○鶏肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・三度豆・油・牛乳・スープの素・食塩・片栗粉 ○フロッコリー・人参・油・酢・食塩・きび糖 ○きゅうり・パプリカ	10 24 ク 10 ッ 日 キ ハ ン グ	・ごはん ・マーボー豆腐 ・小松菜の中華和え ・野菜スティック	○豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・にんにく・青ねぎ・赤だし用味噌・味噌・きび糖・濃口醤油・油・片栗粉 ○小松菜・人参・きび糖・濃口醤油・ごま油 ○パプリカ・大根
	・牛乳 ・焼きおにぎり	○米・みりん・濃口醤油		・牛乳 ・果物・せんべい	○りんご
金	・麦茶 ・干菓子	○せんべい	金	・麦茶 ・干菓子	○せんべい
4 18	・ごはん ・豚肉と切干大根の炒煮 ・ちんげん菜とじゃが芋の味噌汁	○豚肉・油揚げ・切干大根・人参・油・きび糖・薄口醤油・だしかつお ○ちんげん菜・じゃが芋・味噌・だしかつお	11 25	・ごはん ・すき焼き風 ・きゅうりと人参の甘酢和え	○牛肉・焼き豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・白菜・糸こんにゃく・油・きび糖・濃口醤油・薄口醤油 ○きゅうり・人参・酢・きび糖・薄口醤油
	・牛乳 ・黒糖いろいろ	○小麦粉・黒砂糖・きび糖		・牛乳 ・豆乳・ずもち	○豆乳・きび糖・片栗粉・きな粉・食塩
土 5 19	・けんちんうどん ・フロッコリーのおかか和え	○ゆでうどん・鶏肉・大根・人参・里芋・ごぼう・青ねぎ・油・薄口醤油・だしかつお・だし昆布 ○フロッコリー・人参・花かつお・薄口醤油	土 12 26	・カチャートレ風スパゲティ ・キャベツと人参のスープ	○スパゲティ・油・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・トマトピューレ・にんにく・油・スープの素・きび糖・食塩・酒 ○キャベツ・人参・スープの素・薄口醤油
	・牛乳 ・果物・せんべい	○りんご		・牛乳 ・果物・せんべい	○バナナ

## 10月のバースデーメニューです！

### ★ピラフ

(米・コーン・グリーンピース・人参・コンソメ)

### ★ポークチャップ

(豚肉・玉ねぎ・しめじ・油・ケチャップ・ウスターソース・きび糖・食塩)

### ★マカロニサラダ

(マカロニ・きゅうり・人参・コーン・マヨドレ・ミニトマト)

### ★彩り野菜スープ

(キャベツ・パプリカ・玉ねぎ・スープの素・薄口醤油・パセリ)

## ハロウィンメニュー

### ★ケチャップライス

(米・ツナ・人参・コーン・グリーンピース・ケチャップ)

### ★鶏肉のから揚げ

(鶏肉・濃口醤油・酒・小麦粉・揚げ油)

### ★かぼちゃのサラダ

(かぼちゃ・きゅうり・コーン・マヨドレ)

### ★ほうれん草のスープ

(ほうれん草・パプリカ・玉ねぎ・スープの素・薄口醤油・水)

## クッキング (かぼちゃの茶巾)

### ★かぼちゃの茶巾

(かぼちゃ・きび糖・黒ゴマ)

## 『HALLOWEEN』

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とする秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うとされているお祭りです。

現代では、宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントの一つとなっています。保育園給食でも、ハロウィンメニューを提供しますので、楽しんで頂けたらと思います。

