

令和3年 10月 献立表

【あひる・はと・ひよこぐみ】

|        |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                    |                                                      | 1日(金)                                                 |                                                                                                                                                                                         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| おひる    | <p>◎朝ごはんを食べていても、『主食だけ』の場合があります。朝から元気に活動するためには、卵や野菜など簡単なもので良いので、主菜や副菜も摂るようにしましょう！<br/>◎毎日栄養バランスの良い食事を続けていると、風邪をひきやすくなったり、生活習慣病になったりする原因となります。1日の食事の中で、少しでも多くの食材を食べられるように意識してみると、バランスの良い食事につながっていきますよ◎</p> |                                                                                     |                                                                    |                                                      | チキンカレー<br>アスパラのきんぴら<br>チーズ・福神漬<br>春雨サラダ<br>ほうれん草のすまし汁 |                                                                                                                                                                                         |
|        | おやつ                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                    |                                                      | 牛乳<br>バナナクレープ                                         |                                                                                                                                                                                         |
| 4日(月)  |                                                                                                                                                                                                          | 5日(火)                                                                               | 6日(水)                                                              | 7日(木)                                                | 8日(金)                                                 |                                                                                                                                                                                         |
| おひる    | 厚揚げの豚肉巻き                                                                                                                                                                                                 | 麻婆豆腐                                                                                | スパゲッティ<br>ミートソース                                                   | 揚げナス                                                 | ポークカレー                                                |                                                                                                                                                                                         |
|        | いがぐりポテト                                                                                                                                                                                                  | キャベツとハムの卵炒め                                                                         | ジャーマンポテト                                                           | しゅうまい                                                | スイートキャロット                                             |                                                                                                                                                                                         |
|        | グリーンサラダ                                                                                                                                                                                                  | トマトサラダ                                                                              | キャベツときゅうりの<br>サラダ                                                  | マカロニサラダ                                              | 煮豆                                                    |                                                                                                                                                                                         |
|        | きゅうりの漬物                                                                                                                                                                                                  | わかめスープ                                                                              | フルーツ缶                                                              | たくあん                                                 | コーンサラダ                                                |                                                                                                                                                                                         |
|        | 大根の味噌汁                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     | コーンスープ                                                             | 豆腐とねぎの味噌汁                                            | ほうれん草と<br>豆腐のスープ                                      |                                                                                                                                                                                         |
| おやつ    | ミルクティー<br>カステラ                                                                                                                                                                                           | スキムミルク<br>ポテトフライ                                                                    | 麦茶<br>パイの実                                                         | カルピス<br>シュガートースト                                     | 紅茶<br>クラッカー                                           |                                                                                                                                                                                         |
|        | 11日(月)                                                                                                                                                                                                   | 12日(火)                                                                              | 13日(水)                                                             | 14日(木)                                               | 15日(金)                                                |                                                                                                                                                                                         |
| おひる    | ゆでたまごと<br>ハムの重ねフライ<br>じゃがいもの<br>たらこまぶし<br>スパゲッティサラダ<br>わかめと油揚げの味噌汁                                                                                                                                       | 親子煮<br>小松菜のごま和え<br>たくあん<br>じゃがいもと<br>リンゴのサラダ<br>オニオンスープ                             | シーフードスパゲッティ<br>鶏肉のふわふわから揚げ<br>ベーコンと<br>じゃがいものソテー<br>大根サラダ<br>豆腐スープ | ミックスたまご焼き<br>ウインナーソテー<br>スパゲッティサラダ<br>けんちん汁          | クリームシチュー<br>チーズ揚げ<br>ハムソテー<br>きのこサラダ                  |                                                                                                                                                                                         |
|        | おやつ                                                                                                                                                                                                      | スキムミルク<br>ドーナツ                                                                      | オレンジジュース<br>おせんべい                                                  | レモンティー<br>ヨーグルト                                      | 麦茶<br>焼きおにぎり                                          | 牛乳<br>コーンフレーク                                                                                                                                                                           |
|        |                                                                                                                                                                                                          | 18日(月)                                                                              | 19日(火)                                                             | 20日(水)                                               | 21日(木)                                                | 22日(金)                                                                                                                                                                                  |
|        | おひる                                                                                                                                                                                                      | 和風ハンバーグ<br>リンゴ煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>にら玉スープ                                             | 厚揚げの柳川風<br>小松菜の煮びたし<br>ゆでブロッコリー<br>人参バタージュ                         | 五日焼きそば<br>ポテト餃子<br>煮卵<br>キャベツと<br>リンゴのサラダ<br>青菜スープ   | 豆腐のから揚げ<br>かぼちゃ炒め<br>茹でレタスと<br>オレンジのサラダ<br>大根と油揚げの味噌汁 | <br>お弁当の日<br> |
|        |                                                                                                                                                                                                          | おやつ                                                                                 | 紅茶<br>スイートポテト                                                      | カルピス<br>えびせん                                         | オレンジジュース<br>ゼリー                                       | ミルクティー<br>クラッカー                                                                                                                                                                         |
| 25日(月) |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     | 26日(火)                                                             | 27日(水)                                               | 28日(木)                                                | 29日(金)                                                                                                                                                                                  |
| おひる    |                                                                                                                                                                                                          | 小魚入りもみじごはん<br>玉ねぎとちくわのかき揚げ<br>ほうれん草と<br>しめじのソテー<br>さつまいもの<br>マゼドアンサラダ<br>ふとわかめのすまし汁 | 豚ニラ玉<br>ナムル<br>チーズ<br>ポテトサラダ<br>水菜とベーコンのスープ                        | きのこスパゲッティ<br>はんぺんの卵とし煮<br>煮豆<br>ハワイアンサラダ<br>ジュリアンスープ | えびと里芋のみぞれ煮<br>冷やし豆腐<br>きゅうりの漬物<br>ハムいりサラダ<br>心の味噌汁    | ハムカレー<br>ししゃもフライ<br>ひじきサラダ<br>かぼちゃスープ                                                                                                                                                   |
|        | おやつ                                                                                                                                                                                                      | ヤクルト<br>ロールケーキ                                                                      | ココア<br>おせんべい                                                       | スキムミルク<br>プリン                                        | 麦茶<br>クッキー                                            | レモンティー<br>小魚                                                                                                                                                                            |