

# 10月のこんだて

令和 2年10月1日 めばえのにわ保育園

				1(木)	2(金)	3(土)
				<b>ご飯・すずきのカレー焼き・切干し大根の煮物</b> <b>かきたま汁</b> ☆ 精白米 ☆ すずき カレー粉 ☆ 切干だいこん にんじん 油揚げ さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ 生しいたけ 鶏卵 こねぎ <b>牛乳・お月見団子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 白玉粉 あずき	<b>ご飯・焼肉野菜炒め・かぼちゃ煮</b> <b>みそ汁(きのこ)</b> ☆ 精白米 ☆ 牛かたロース(赤肉) キヤベツ 青ピーマン にんじん りよくとうもやし たまねぎ ☆ かぼちゃ ☆ にんじん たまねぎ ほんしめじ えのきたけ こねぎ <b>牛乳・ブルーベリーケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ブルーベリージャム 卵	<b>焼きそば・枝豆・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 中華めん にんじん たまねぎ りよくとうもやし キヤベツ ぶたかたロース ☆ 冷凍えだまめ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 カットわかめ <b>牛乳・ゆかりおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 しその葉
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
<b>ご飯・鶏の梅しゅうゆ煮</b> <b>白菜とにんじんのおかかあえ みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも 梅干し調味漬 ☆ はくさい にんじん キヤベツ きゅうり 削り節 ☆ たまねぎ にんじん 観世ふ こまつな	<b>ご飯・お豆腐ナゲット・ほうれん草のごまあえ</b> <b>すまし汁(大根・油揚げ)</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ ほうれん草 とうもろこし にんじん キヤベツ ☆ 大根 油揚げ ねぎ たまねぎ にんじん	<b>ロールパン・ブロッコリーサラダ</b> <b>クリームシチュー・バナナ</b> ☆ ロールパン ☆ ブロッコリー にんじん キヤベツ きゅうり ☆ 若鶏もも たまねぎ にんじん じゃがいも 普通牛乳 グリーンピース ☆ バナナ	<b>親子丼ぶり・キヤベツのゆかり和え</b> <b>すまし汁(なす)</b> ☆ 精白米 鶏卵 若鶏もも たまねぎ にんじん こねぎ ☆ キヤベツ にんじん きゅうり しその葉 ☆ なす にんじん たまねぎ ねぎ	<b>ご飯・かれのいあんかけ・納豆和え</b> <b>みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ かれい たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ピーマン ☆ 納豆 にんじん はくさいきゅうり ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 油揚げ こねぎ	<b>ご飯・豚肉ときのこの炒め物・豆腐煮</b> <b>みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん ほんしめじ えのきたけ たまねぎ ☆ 豆腐 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ こねぎ	
<b>牛乳・玄米クッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 玄米フレーク 薄力粉 普通牛乳 無塩バター	<b>牛乳・ポップコーン・ブルー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ポップコーン なたね油	<b>牛乳・おかかおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 削り節	<b>フルーツヨーグルト</b> ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご キウイフルーツ みかん缶詰	<b>牛乳・さつま芋の塩カラメル</b> ☆ 普通牛乳 ☆ さつま芋	<b>牛乳・チーズ・お菓子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ プロセスチーズ	
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	
<b>さつまいもご飯・小松菜としらすの和え物</b> <b>豚汁</b> ☆ 精白米 さつまいも ☆ こまつな キヤベツ にんじん しらす干し ☆ ぶたもも だいこん さといも 生いも板こんにやく ☆ こねぎ にんじん こんにやく	<b>ご飯・ポークチャップ・ペイコじゃが</b> <b>わかめスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん たまねぎ 青ピーマン ☆ じゃがいも あおき ☆ カットわかめ たまねぎ にんじん えのき	<b>きのこカレー・ツナとコーンのサラダ</b> <b>すまし汁(ほうれん草)</b> ☆ 精白米 牛ひき肉 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ほんしめじ えのきたけ じゃがいも カレールウ ☆ にんじん キヤベツ きゅうり 冷凍コーン まぐろ油漬缶詰 ☆ たまねぎ にんじん 木綿豆腐 みずな	<b>ご飯・鶏のさっぱり煮・炒り豆腐</b> <b>みそ汁(さつまいも)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ 木綿豆腐 にんじん 生いも板こんにやく ごぼう だいこん さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ さつまいも 油揚げ	<b>ご飯・白身魚の磯部揚げ</b> <b>大根サラダ ミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ ホキ あおき ☆ だいこん にんじん きゅうり コーン ☆ たまねぎ にんじん はくさい しめじ	<b>ご飯・肉じゃが・きゃべつと昆布の和えもの</b> <b>みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 牛かたロース(赤肉) にんじん たまねぎ じゃがいも グリーンピース ☆ キヤベツ にんじん きゅうり 塩昆布 ☆ こまつな にんじん たまねぎ 木綿豆腐	
<b>牛乳・マーブルケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス 普通牛乳	<b>牛乳・胡麻きなこクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ いろごま きな粉 ホットケーキミックス 普通牛乳	<b>牛乳・フルーツゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご バナナ みかん缶詰 バインアップル缶詰	<b>ヤクルト・ピザトースト</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 食パン プロセスチーズ まぐろ油漬缶詰 青ピーマン	<b>牛乳・ホットケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ブルーベリージャム	<b>牛乳・バナナ・お菓子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ	
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
<b>ご飯・赤魚の塩焼き・五目きんぴら</b> <b>みそ汁(わかめ)</b> ☆ 精白米 ☆ あこうだい ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごま こねぎ たけのこ水煮缶詰 ☆ カットわかめ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん	<b>ご飯・厚揚げのみそ煮・ツナの酢の物</b> <b>かきたま汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかたロース(赤肉) たまねぎ にんじん 生揚げ ☆ キヤベツ にんじん まぐろ水煮缶詰 きゅうり ☆ たまねぎ にんじん 生しいたけ こまつな 鶏卵	<b>ご飯・豚のしょうが煮・さつまいもサラダ</b> <b>すまし汁(白菜)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも しょうが たまねぎ にんじん ☆ さつまいも キヤベツ にんじん きゅうり ☆ はくさい 油揚げ こねぎ にんじん たまねぎ	<b>ご飯・魚のピカタ・ひじき煮・ミルクスープ</b> ☆ 精白米 ☆ メルルース 鶏卵 ☆ 乾ひじき 油揚げ 生いも板こんにやく にんじん ☆ えだまめ にんじん たまねぎ かぼちゃ 普通牛乳	<b>ご飯・鶏の照焼・いんげんと人参の和え物</b> <b>けんちん汁</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ さやいんげん にんじん きゃべつ いろごま ☆ にんじん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ 大根 生いも板こんにやく	<b>ミートスパゲティ・こふきいも</b> <b>みそ汁(豆腐)</b> ☆ マカロニ・スパゲティ 牛ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン ☆ じゃがいも あおのり ☆ 木綿豆腐 こねぎ たまねぎ にんじん	
<b>牛乳・フライドポテト</b> ☆ 普通牛乳 ☆ フライドポテト	<b>牛乳・柿・お菓子</b> ☆ 普通牛乳 ☆ かき	<b>牛乳・チーズクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス プロセスチーズ	<b>牛乳・マカロニきなこ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 いろごま	<b>牛乳・りんごゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天 りんご	<b>牛乳・わかめおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ いろごま	
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
<b>ご飯・さばの竜田揚げ・切り干し大根サラダ</b> <b>野菜スープ(チンゲン菜)</b> ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切り干しだいこん にんじん きゅうり ツナ缶 ☆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	<b>ご飯・千草焼・中華ナムル</b> <b>みそ汁(わかめ)・健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ さやいんげん 乾ひじき ☆ もやし にんじん きゅうり ごま油 ☆ えのきたけ カットわかめ たまねぎ にんじん 油揚げ	<b>鮭ごはん・ブロッコリーのおかか和え</b> <b>豆乳スープ(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 さけ ごま カットわかめ ☆ ブロッコリー にんじん きゃべつ きゅうり ☆ たまねぎ にんじん かぼちゃ 豆乳	<b>ご飯・チキングラタン・わかめの酢の物</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも たまねぎ にんじん プロセスチーズ ほんしめじ ☆ カットわかめ にんじん きゅうり キヤベツ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ えのきたけ こねぎ	<b>ご飯・八宝菜・煮卵・中華スープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん たまねぎ はくさい たけのこ水煮缶詰 生しいたけ チンゲンサイ ☆ 鶏卵 ☆ にんじん たまねぎ りよくとうもやし	<b>牛井・里芋煮・みそ汁(きゃべつ)</b> ☆ 精白米 牛かたロース(赤肉) たまねぎ にんじん 長ねぎ ☆ さといも ☆ キヤベツ にんじん たまねぎ こねぎ 油揚げ	
<b>牛乳・きなこラスク</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン きな粉 無塩バター	<b>牛乳・カルピスゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰	<b>牛乳・レーズンクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ レーズン ホットケーキミックス 無塩バター 普通牛乳	<b>牛乳・蒸し芋</b> ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも	<b>牛乳・豆乳わらび餅</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉 ごま	<b>牛乳・りんご・小魚</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんご	