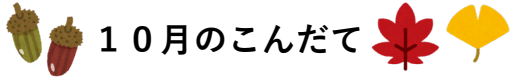


10月のこんだて 


令和4年10月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、ぶどう、栗、なしなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。保育園でも但馬で収穫された新米を10月から使用しています。



1(土)
炊き込みご飯・肉じゃが
すまし汁 (小松菜)
☆ 精白米 ぶなしめじ にんじん 乾ひじき
☆ 牛もも にんじん たまねぎ じゃがいも
☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐
牛乳・きなこケーキ
☆ 普通牛乳
☆ きな粉 ホットケーキミックス

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ご飯・カレーのきのこあんかけ 五目きんぴら・みそ汁(豆腐)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ まがわい えのき しめじ にんじん たまねぎ ☆ 大根 にんじん ごぼう さやいんげん れんこん いらごま ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 切干し大根 小松菜	ご飯・鮭のみそ焼き・ひじき煮 すまし汁 (小松菜) ☆ 精白米 ☆ さけ みそ 砂糖 ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐	ご飯・八宝菜・ペイクドじゃが 中華スープ ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん たまねぎ 白菜 たけのこ ごま油 ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ 小松菜 えのき 木綿豆腐	親子丼・ブロッコリーとえのきのごま 和え・みそ汁 (大根) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば 砂糖 ☆ ブロッコリー えのきたけ ごま にんじん キャベツ ☆ にんじん たまねぎ だいこん 生揚げ	ご飯・鯖の照りマヨ焼き 野菜のかきあげ・すまし汁 (切干大根) ☆ 精白米 ☆ さば マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ さつまいも 糸みつば 天ぷら粉 なたね油 ☆ 切干しだいこん 人参 たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	ご飯・厚揚げの煮物・ゆかりの和えもの すまし汁 (小松菜) ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ 砂糖 ☆ キャベツ もやし にんじん ゆかり ☆ にんじん たまねぎ こまつな
牛乳・ツナマヨサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン まぐろ缶 マヨネーズ	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	牛乳・さつまいもスティックパイ ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 鶏卵 パイ皮	牛乳・バナナ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 小魚 ごま	牛乳・おにぎり (ツナ・わかめ) ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ まぐろ油漬缶詰	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
スポーツの日 	ご飯・鶏肉の甘辛唐揚げ・きやべつのごまマヨ和え・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 片栗粉 しょうが にんにく なたね油 ☆ 人参 キャベツ もやし ごま マヨネーズ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・お豆腐ナゲット・野菜のソテー コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ きやべつ 小松菜 ☆ たまねぎ 人参 ほうれんそう じゃがいも	ひき肉と野菜のどんぶり 大根とツナの煮物・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 牛ひき肉 ぶたひき肉 ほうれんそう にんじん もやし いらごま ☆ だいこん にんじん まぐろ缶 さやいんげん ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 切干しだいこん 小松菜	ご飯・お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物・みそ汁(白菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 乾ひじき お好み焼きソース あおさ 削り節 キャベツ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ 木綿豆腐	牛丼・かぼちゃの煮物・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ たまねぎ にんじん 牛もも 青ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな
	牛乳・フルーツゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 寒天 りんごジュース みかん缶詰	お茶・フルーツヨーグルト ☆ お茶 ☆ ヨーグルト みかん缶 バナナ	ヤクルト・プレーンラスク ☆ ヤクルト ☆ ロールパン 有塩バター	牛乳・オレンジ・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ クラッカー	牛乳・豆乳ムース ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 マシュマロ

