

# こんだてひょう

2021年度 10月

ひ に ち	よ う び	しゅ し ょ く	お か ず	さん し ょ く ぶ ん る い			10 じ お や つ	3 じ お や つ
				ち や に く に な る	ね つ や ち ら に な る	ち ょ う し き と の え る		
1	金	ごはん	タンダーチキン シーフードサラダ ミネストローネ	ヨーグルト とりにく えび ベーコン だい す	こめ さとう サラ ダあぶら オリーブ油 い	にんにく にんじん きゅうり キャベツ しょうが トマト	わかめせんべい ぎゅうにゅう	マカロニきなこ ぎゅうにゅう
4	月	ごはん	ホイコーロー やきチーズポテト レタススープ ぶどう	ぶたにく こなチーズ ベーコン	こめ ごまあぶら さ とう じゃがいも	にんにく にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう	おこのみやき ぎゅうにゅう
5	火	しょくパン (ジャム)	しろみざかなのピカタ ブロッコリーのマリネ キャベツとハムのスープ とうにゅう	かじき たまご ハム	しょくパン ジャム こむぎこ さとう オ リーブオイル	パセリ ブロッコリー ミニトマト たまねぎ キャベツ	しおせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	スイートパンクキ ン
6	水	なめし	とりにくとかぶのもの わふうポテトサラダ おすいもの	とりにく あつあげ ハム ツナ	こめ さとう じゃが いも マヨネーズ	にんじん かぶ き ゅうり コーン しめじ こねぎ	クッキー ぎゅうにゅう	メープルスコーン ぎゅうにゅう
7	木	ふりかけごはん	とりにくのなんばんつけ きゅうりのちゅうかあえ にらたまスープ オレンジ	かつおぶし とりにく たまご	こめ かたくりこ サ ラダあぶら さとう こま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり にら オレンジ	パイ ぎゅうにゅう	チーズむしパン ぎゅうにゅう
8	金	あんかけそうめん	あつやきたまご きりほしだいこんのふくめに りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご あ ぶらあげ きゅうに ゅう	そうめん かたくりこ ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい しょうが こねぎ	えびせん ぎゅうにゅう	かつおぶしおにぎり
9	土	ごはん	チキンのバターしょうゆやき まっくろくろすけサラダ しめじとウィンナーのスープ	とりにく ハム ウイ ンナー	こめ こむぎこ パ ター さとう ごまあ ぶら	にんにく にんじん きゅうり だいこん ひじき コーン	クリームサンドクラッ カー ぎゅうにゅう	あまからせんべい (1才児…わかめせんべい) ぎゅうにゅう
11	月	きのこカレーライス	ウィンナーのケチャップいため もやしのごまサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ウィンナ ー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サ ラダあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ ピーマン	ざらめせんべい (1才児…えびせんべい) ぎゅうにゅう	おかしなめだまやき
12	火	ごはん (やきのり)	さけのみそマヨネーズやき きんぴらごぼろ こまつなとえのきのわふうスープ キウイフルーツ	みそ さけ とうふ	こめ マヨネーズ ご まあぶら さとう こ ま	やきのり たまねぎ にんじん えのきたけ のきたけ こまつな	ふがし ぎゅうにゅう	じゃがいもの カリカリチーズやき ぎゅうにゅう
13	水	バターロール	チキンのトマトに エリンギとアスパラのソテー やさしいスープ ぎゅうにゅう	とりにく こなチーズ ベーコン きゅうに ゅう	バターロール オリ ブオイル さとう サ ラダあぶら バター	にんにく トマト ミニトマト たま ねぎ ピーマン	きなこせんべい ぎゅうにゅう	りんご
14	木	ごはん	おろしハンバーグ ほうれんそうのごまあえ わふうごまみそとうにゅうスープ かき	ぶたにく きゅうに ゅう たまご とり にく みそ	こめ パンこ さ とう こま	たまねぎ だいこん にんじん もやし ほ うれんそう しめじ	チーズサンドクラッ カー ぎゅうにゅう	こくとうパンラスク ぎゅうにゅう
15	金	ジャージャーめん	とりにくのたつたあげ はくさいのゆかりあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ と り にく きゅうにゅう	ちゅうかめん サラ ダあぶら ごまあぶ ら さとう かたくり こ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ ピーマン	ビスケット ぎゅうにゅう	いりこあおなのおにぎり
16	土	さつまいもごはん	さばのみそに しらあえ いもじる	とうふ あぶらあ げ みそ	こめ さつまいも こ ま さとう こん やく さといも	にんじん ほうれん そう はくさい	しおせんべい (1才児…えびせんべい) ぎゅうにゅう	サブ レ ぎゅうにゅう
18	月	ごぼうとひきにくの ごはん	とりにくのてりやき こまつなのびたし おすいもの パイナップル	ぶたにく とり にく あぶらあげ はんぺん	こめ さとう ご ま	ごぼう にんじん こまつな しいたけ こねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう	こめこのハムコーンパン ケーキ ぎゅうにゅう
19	火	バターロール	さけクリームシチュー スパニッシュオムレツ さっぱりみかんサラダ	とりにく きゅうに ゅう さけ たまご ベーコン ハム	バターロール じゃ がいも さとう サラ ダあぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ ピ ーマン きゅうり	のりせんべい ぎゅうにゅう	メロンパンクキ ー ぎゅうにゅう
20	水	えびなチャーハン	かたぬきチーズ ハンパング わかめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	たまご さくらえび とりにく きゅうに ゅう	ごまあぶら こめ さとう サラダあ ぶら	ながねぎ こまつ な にんじん きゅう り もやし キャベツ	ビスケット ぎゅうにゅう	ピーチミルクプリン
21	木	きのこスパゲッティ	あじつきごさかな コーンサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅう	ベーコン いわし ぎゅうにゅう	サラダあぶら スパ ゲティ さとう マ ヨネーズ マカロニ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめ じ ほうれんそう	ウエハース ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり
22	金	むぎごはん	しろみざかなのにつけ ごもくきんぴら やさしいたっぷりみそしる	かじき さつまい も あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さ とう ごまあぶら こんやく こま	しょうが にんじん ごぼう れんこん たまねぎ しめじ	やさいせんべい (1才児…ボンせん) ぎゅうにゅう	いちごジャムサ ンド ぎゅうにゅう
23	土	なっとうごはん	ポテトのそぼろに わかめとささみのサラダ キャベツのあさづけ グレープフルーツ	なっとう ぶた にく とり にく	こめ じゃがいも ちゅうか とう かたくり こま あぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ わ かめ きゅうり もやし	クッキー ぎゅうにゅう	ひねりあげ (1才児…ごませんべい) ぎゅうにゅう
25	月	かきたまうどん	シュウマイ だいこんサラダ りんご ぎゅうにゅう	たまご ぶた にく ハム ぎゅうにゅう	うどん かたくり こま さとう ごまあぶら	こねぎ にんじん きゅうり だい こん りんご	クラッカー ぎゅうにゅう	コーンフレ ーク ぎゅうにゅう
26	火	ちゅうかどん	いわしスティック おかかこんにやく パイナップルのかんづめ	ぶたにく えび かつ おぶし	こめ かたくりこ ごまあぶら こん やく さとう ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょう が もやし はくさい	だいがくいち も ふかさいも むぎぢゃ	キャロットケ ーキ ぎゅうにゅう
27	水	うめなめし	とりにくのさっぱり ほうれんそうのごまマヨあえ いしかりじる ジュース	とりにく ちくわ み そ とう ふ さけ	こめ さとう ご ま マヨネーズ	にんにく しょう が にんじん ほう れん そう だい こん	ビスケット ぎゅうにゅう	いなりずし
28	木	チーズパン	しろみざかなのこうそうやき ミモザサラダ はくさいスープ ぎゅうにゅう	かじき こなチ ーズ かに かま ハム たま ご ベー コン	チーズパン パン こ オ リ ブ 油 い れ さ とう サ ラ ダ あ ぶ ら	パセリ にんにく たまねぎ トマト きゅうり ブロッコリー	あまからせんべい (1才児…わかめせんべい) ぎゅうにゅう	フルーツヨーグル ト
29	金	ごはん	ぶたにくとほうれんそうのみそいため かぼちゃのあまに おすいもの キウイフルーツ	ぶたにく みそ とう ふ	こめ ごまあぶら さ とう	にんじん たまねぎ ほうれんそう か ぼ ち ゃ わ か め	しおせんべい ぎゅうにゅう	にくまん ぎゅうにゅう
30	土	さくらえび しおやきそば	はりはりつけ ワンタンふうスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく さくら えび ぎゅうにゅう	サラダあぶら ち ゅう か めん こ ま さ とう ワ ン タ ン の か わ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あ お り	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	パウムクー ヘン ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆水筒を毎日忘れずに持参下さい

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

**おいものレストラン**  
26日(火)  
年長ぐみさんが掘ったおいもを  
みんなでいただきます。  
★メニュー★  
大学芋・ふかし芋・麦茶

**誕生会**  
27日(水)  
おたんじょうび  
おめでとう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります  
☆水筒を毎日忘れずに持参下さい  
☆10時おやつは1・2才児のみ提供します  
☆延長保育用おやつは別途あります

ルンビニー保育園