

2021年 10月 給食献立表 くりくま保育園

		給食	材料	うさぎ~そうぐみ おやつ (材料)	ひよこ・りすぐみ おやつ (材料)
1	金	ごはん 吹き寄せ煮 干草和え	精白米 鶏肉 高野豆腐 人参 大根 干し椎茸 ごぼう れんこん 絹さや こんにゃく 削り節 砂糖 醤油 みりん 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 焼き芋 (さつま芋) 梨	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉) 梨
4	月 18	ごはん 千切大根の煮物 中華胡瓜	精白米 牛肉 千切大根 人参 玉葱 三度豆 油揚げ 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 酢 砂糖 醤油 胡麻油	牛乳 フライドポテト (じゃが芋 塩 菜種油) 干しブルーベリー	芋寒天 (さつま芋 寒天) さくっとあられ
5	火 19	ごはん 豚肉の生姜炒め 青菜のじゃこ和え	精白米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 土生姜 塩 コショウ 醤油 みりん 菜種油 青梗菜 えのき もやし じゃこ 醤油	牛乳 ベジタブルせんべい チーズ	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 酢 重曹) 干しブルーベリー
6	水 20	ごはん 鮭の照り焼き 温野菜の酢味噌かけ	精白米 鮭 醤油 みりん キャベツ さつま芋 かぼちゃ ブロッコリー 酢 砂糖 味噌	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ きな粉 砂糖) 返りちりめん	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 柿
7	木 21	ごはん 豚肉のパン粉焼き ポテトサラダ	精白米 豚肉 小麦粉 パン粉 卵 パセリ 菜種油 塩 コショウ じゃが芋 玉葱 人参 胡瓜 塩 コショウ 酢 砂糖 オリーブ油	牛乳 こんぶあられ りんご	きんとん (長芋 さつま芋) りんご
8	金 22	きのこごはん けんちん汁 金時豆煮	精白米 しめじ えのき 舞茸 油揚げ 削り節 醤油 鶏肉 豆腐 人参 大根 ごぼう 青葱 こんにゃく 削り節 醤油 金時豆 砂糖 醤油 みりん	牛乳 かぼちゃクッキー (かぼちゃ 小麦粉 バター 砂糖)	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 片栗粉 塩) 干しブルーベリー
9	土 23	ごはん 豚肉と白菜の重ね蒸し ブロッコリーの胡麻和え	精白米 豚肉 白菜 生椎茸 えのき 生姜 醤油 みりん ブロッコリー 胡麻 砂糖 醤油	牛乳 おとうふ屋さんのビスケット ミニゼリー	お菓子 梨
11	月 25	ごはん 鯖の胡麻味噌焼き 卵の花	精白米 鯖 青葱 胡麻 味噌 みりん おから さつま芋 小松菜 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 玄米ぼんぼー りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 寒天)	アップルポテト (りんご さつまいも) ベビースティック
12	火 26	ごはん 和風ポトフ 青梗菜の和え物	精白米 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ 削り節 塩 コショウ 醤油 青梗菜 もやし わかめ 油揚げ 砂糖 醤油	牛乳 きな粉蒸しパン (小麦粉 砂糖 B.P. きな粉) 柿	里芋もち (里芋 片栗粉) 柿
13	水 27	ごはん 鶏肉の香り焼き 秋色サラダ	精白米 鶏肉 にんにく 土生姜 醤油 みりん さつま芋 かぼちゃ 人参 胡瓜 塩 コショウ 酢 砂糖 オリーブ油	牛乳 桂川 ヨーグルト	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご寒天 (りんご 寒天)
14	木 28	ごはん さんまの塩焼き 青菜の煮浸し	精白米 さんま 塩 菜種油 小松菜 人参 しめじ もやし 厚揚げ 削り節 醤油	牛乳 みたらし団子 干しブルーベリー	さつま芋団子 (さつま芋 上新粉) 干しブルーベリー
15	金 29	肉うどん さつま芋の昆布煮	うどん 牛肉 人参 大根 小松菜 長ねぎ しめじ 削り節 砂糖 醤油 みりん さつま芋 刻み昆布 削り節 醤油 みりん	お茶 おにぎり (精白米 大豆 かつお節 焼きのり 醤油) 返りちりめん	青菜おにぎり (精白米 青菜 塩) りんご
16	土 30	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め れんこんのかか煮	精白米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ もやし 塩 コショウ 砂糖 味噌 菜種油 れんこん かつお節 削り節 醤油 みりん	牛乳 きらず揚げ 干しブルーベリー	お菓子 干しブルーベリー

10月の献立は、さんま、きのこ、さつま芋、柿…と、秋の味覚が目白押しです！
 苦手な子も多いきのこですが、今月は“きのこごはん”です。
 みんなに少しでも美味しく食べてもらえるように、給食の先生たちも頑張って作ります！
 ぜひ、楽しみにしててね～！！



きのこ
おいしいよ♪