



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。給食にも、さつまい芋・きのこ・りんごなどの旬の食材を取り入れてます。秋の恵みに感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。



献立表

2021年10月

※献立レシピはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。 太子保育園

日付	献立					10時おやつ	3時おやつ (離乳食の食材)	行事
			中 期	後 期	完 了			
01金	三色丼 筑前煮 味噌汁(大根・あさつき) 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、人参 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 ひき肉、ほうれん草、玉葱 人参、じゃが芋 大根、あさつき	米 ひき肉、ほうれん草、玉葱、しいたけ 人参、じゃが芋 大根、あさつき	牛乳(ストレート)	お好み焼き (小麦粉、キャベツ あおのり)	
02土	焼きそば バナナ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん、キャベツ、もやし じゃが芋	そうめん、豚肉、キャベツ、もやし バナナ	そうめん、豚肉、キャベツ、もやし バナナ			
04月	御飯 鯖の味噌煮 シルバーサラダ 清汁(わかめ・ふ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 キャベツ、人参 大根、南瓜 野菜スープ	米 鮭、葱、キャベツ 人参、胡瓜 麩、あおさ	米 鮭、葱、キャベツ 人参、胡瓜 麩、あおさ	茹人参	ラスク、牛乳(ストレート) (食パン)	
05火	御飯(雑穀入り) きのこハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 キャベツ、さつまい芋 野菜スープ	米 ひき肉、玉葱、レタス 人参、胡瓜、マカロニ キャベツ、たまねぎ	米 ひき肉、玉葱、レタス 人参、胡瓜、マカロニ キャベツ、たまねぎ	ブルーーン	焼きまんじゅう (さつまい芋、きな粉)	諸日納入日
06水	わかめうどん かき揚げ ちくわ磯辺揚げ 飲むヨーグルト	主食 主菜 副菜 汁	うどん、玉葱、人参、大根 ヨーグルト、南瓜	うどん、葱、玉葱 人参、大根 ヨーグルト、南瓜	うどん、葱、玉葱 人参、大根 ヨーグルト、南瓜	茹大根	手作りプリン (豆乳、砂糖、寒天)	運動会 0・1歳児
07木	御飯 肉じゃが 小松菜と油揚げのお浸し 味噌汁(キャベツ・ねぎ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、小松菜 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、小松菜 人参、大根 キャベツ、葱	米 豚肉、玉葱、小松菜 人参、大根 キャベツ、葱	豆乳	オレンジケーキ (ホットケーキ粉 きな粉、豆乳)	運動会 2・3歳児
08金	麦御飯 マーボー茄子 温野菜のサラダ チンゲン菜のスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 チンゲン菜、さつまい芋 野菜スープ	米 ひき肉、玉葱、茄子 人参、さつまい芋 チンゲン菜	米 ひき肉、玉葱、茄子、ピーマン 人参、さつまい芋 チンゲン菜	ベビーチーズ	すいとん (米、大根、葱)	運動会 4・5歳児
09土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	スパゲティー、玉葱、人参、キャベツ じゃが芋 野菜スープ	スパゲティー、ひき肉、玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋	スパゲティー、ひき肉、玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋			
11月	御飯 ホイル焼き風 れんこんと挽肉の炒め物 かきたま汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 タラ、玉葱 人参、南瓜 野菜スープ	米 タラ、玉葱、キャベツ 人参、大根 玉葱、あさつき	米 タラ、玉葱、キャベツ、しめじ 人参、大根 玉葱、あさつき	茹大根	ウインナーパイ (じゃが芋、塩)	
12火	御飯 つるるんチャイナ じゃがソース 味噌汁(たまねぎ・わかめ)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 玉葱、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、もやし、玉葱 じゃが芋、人参 玉葱、あさつき	米 豚肉、もやし、玉葱 じゃが芋、人参 玉葱、あさつき	さつまい芋	あずきのケーキ 牛乳(ストレート) (ホットケーキ粉 きな粉、豆乳)	
13水	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き ほうれん草サラダ ポトフ風スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン ほうれん草、キャベツ 人参、じゃが芋 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱、レタス 人参、ほうれん草 キャベツ、じゃが芋	食パン 鶏肉、玉葱、レタス 人参、ほうれん草 キャベツ、じゃが芋	牛乳(ストレート)	鮭おにぎり (米、鮭)	
14木	御飯(雑穀入り) 豆腐のうま煮 ごぼうときゅうりのサラダ 野菜味噌スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、人参 キャベツ、さつまい芋 野菜スープ	米 豚肉、豆腐、玉葱 胡瓜、人参 もやし、あおさのり	米 豚肉、豆腐、玉葱 胡瓜、人参 もやし、あおさのり	ベビーチーズ	大学芋 (さつまい芋、きな粉)	
15金	麦御飯 秋野菜カレー かみかみみね 梨、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 キャベツ、さつまい芋 野菜スープ	米 ひき肉、玉葱、レタス 人参、胡瓜 みかん	米 ひき肉、玉葱、レタス、なす 人参、胡瓜 みかん	ブルーーン	黒糖麩ラスク (麩、黒糖)	
16土	肉うどん りんご 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	うどん、玉葱、人参、ねぎ 南瓜	うどん、豚肉、玉葱、葱、人参 りんご	うどん、豚肉、玉葱、葱、人参 りんご			
18月	御飯 エビカツ 卵の花 レタスのスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、キャベツ 玉葱、じゃが芋 野菜スープ	米 鮭、葱、キャベツ 人参、おから レタス、人参	米 鮭、葱、キャベツ 人参、おから レタス、人参	ベビーチーズ	味噌おでん (じゃが芋、塩)	
19火	御飯(雑穀入り) 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(あおさのり・白菜)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、キャベツ 小松菜、さつまい芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、キャベツ 人参、小松菜、もやし 白菜、あおさのり	米 豚肉、玉葱、キャベツ、しいたけ 人参、小松菜、もやし 白菜、あおさのり	茹人参	白玉だんご (みかん)	
20水	和風タンメン さつまい芋サラダ バナナ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	うどん、キャベツ、葱 さつまい芋 野菜スープ	うどん、鶏肉、キャベツ、葱、チンゲン菜 人参、胡瓜、さつまい芋 バナナ	うどん、鶏肉、キャベツ、葱、チンゲン菜 人参、胡瓜、さつまい芋 バナナ	茹大根	おかかチーズ おにぎり (米、かつお節)	
21木	御飯 いり鶏 五目納豆、麦茶 味噌汁(たまねぎ・油揚げ)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、小松菜 玉葱、南瓜 野菜スープ	米 鶏肉、玉葱、小松菜 人参、納豆 玉葱、あおさのり	米 鶏肉、玉葱、小松菜、しいたけ 人参、納豆 玉葱、あおさのり	さつまい芋	パンナコッタ (豆乳、ゼラチン)	避難訓練
22金	麦御飯 ユーリンチー 里芋煮 春雨汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 キャベツ、じゃが芋 野菜スープ	米 鶏肉、葱、レタス 人参、大根 玉葱、じゃが芋	米 鶏肉、葱、レタス 人参、大根 玉葱、じゃが芋	ブルーーン	お豆腐パン (ホットケーキ粉 豆腐、豆乳)	
23土	和えご飯 わかめスープ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	うどん、玉葱、キャベツ 南瓜	うどん、玉葱、キャベツ 南瓜	うどん、玉葱、キャベツ 南瓜			
25月	御飯 鮭のムニエル 切干大根の煮物 オニオンスープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、人参 玉葱、南瓜 野菜スープ	米 鮭、玉葱、レタス 人参、じゃが芋 玉葱	米 鮭、玉葱、レタス 人参、じゃが芋 玉葱	牛乳(ストレート)	おからのクッキー (ホットケーキ粉 おから、豆乳)	
26火	牛丼 チョレギサラダ さつまい芋汁 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 大根、さつまい芋 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、レタス 人参、胡瓜 大根、人参、さつまい芋	米 豚肉、玉葱、レタス 人参、胡瓜 大根、人参、さつまい芋	茹大根	ナポリタン (スパゲティー 玉葱、人参)	
27水	麦御飯 すき焼き風煮 かぶときゅうりの昆布和え 味噌汁(小松菜・もやし)、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 白菜、小松菜 豆腐、じゃが芋 野菜スープ	米 豚肉、白菜、豆腐 胡瓜、カブ 小松菜、もやし	米 豚肉、白菜、豆腐 胡瓜、カブ 小松菜、もやし	ブルーーン	ハムチーズ蒸しパン (ホットケーキ粉 きな粉、豆乳)	
28木	御飯(雑穀入り) まぐろの春巻き 中華風春雨サラダ、りんご 具だくさん味噌汁、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 かじき、人参 玉葱、じゃが芋 野菜スープ	米 かじき、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 じゃが芋、あさつき りんご	米 かじき、玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 じゃが芋、あさつき りんご	豆乳	バナナポート (食パン、バナナ)	誕生会
29金	パン・食パン ハロウィングラタン ツナサラダ 洋風スープ、麦茶	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、キャベツ 人参、南瓜 野菜スープ	食パン ひき肉、玉葱、ほうれん草、南瓜 胡瓜、マカロニ 人参、キャベツ	食パン ひき肉、玉葱、ほうれん草、南瓜 胡瓜、マカロニ 人参、キャベツ	茹人参	じゃこ大豆おにぎり (米、あさつき かつお節)	
30土	味噌ラーメン オレンジ 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん、キャベツ 人参、玉葱 南瓜	そうめん、挽肉、キャベツ、もやし、玉葱 オレンジ	そうめん、挽肉、キャベツ、もやし、玉葱 オレンジ			

※献立は都合により変更することがあります。