



# 令和3年10月予定献立表



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	卵アレルギー	備考
1	金	和風おろしハンバーグ 蒸し野菜サラダ ねぎいりコーンスープ 果物(りんご)	ごはん		ハンバーグは、ドイツのハンブルグで作られたことからハンバーグと呼ばれるようになったようです。
		おやつ		ヨーグルト	
2	土	白身魚フライ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
		おやつ		ヨーグルト	
4	月	ドライカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ごはん		ドライカレーとは、乾燥している、汁がない状態のカレー風味のご飯のことです。
		おやつ		せんべい 牛乳	
5	火	焼き栗コロッケ ほうれん草の五目ごま和え 大根と生揚げの味噌汁 果物(柿)	セルフおにぎり		Book de lunch「さるかに合戦」
		おやつ		♪クリームサンドパン 牛乳	ジャムサンドパン
6	水	豚肉とピーマンの味噌炒め きゅうりのゆかり和え じゃが芋の中華スープ 果物(バナナ)	ごはん		ピーマンには、レモンと同じくらいビタミンCが含まれています。
		おやつ		ビスケット 麦茶	
7	木	高野豆腐とひき肉のつくね 春雨サラダ 大根とわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	卵抜き	「つくね」は、「手でこねて形を作る。」といった意味をもつ言葉、「捏ねる」が語源とされています。
		おやつ		♪あげぼの蒸しパン 牛乳	お菓子
8	金	スタミナ丼 酢味噌和え 豆腐のすまし汁 果物(バナナ)	ごはん		スタミナ丼で、パワーをつけて運動会を頑張ってください！
		おやつ		ヨーグルト	
11	月	唐揚げ 胡瓜とツナの酢の物 納豆汁 果物(バナナ)	ごはん		唐揚げは、北海道は「ザンギ」、愛媛は「センザンキ」など地方によって独特の名前があります。
		おやつ		クッキー 麦茶	
12	火	豚肉のすき焼き風煮 わかめのナムル さつま芋の味噌汁 果物(みかん缶)	ごはん		すき焼きは、肉や他の食材を浅い鉄鍋で焼いたり煮たりして調理する日本の料理です。
		おやつ		♪大学かぼちゃ 牛乳	
13	水	白身魚の紅葉焼き キャベツの磯和え 南瓜とごぼうの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん		「紅葉焼き」とは、魚の上にかけてソースを焼くと紅葉のようにきれいな色になることからきています。
		おやつ		♪きな粉揚げパン 牛乳	パンの成分確認
14	木	フロフ パリパリサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん		世界の料理「ウスベキスタン」
		おやつ		♪チャクチャク 牛乳	お菓子
15	金	ゆかりご飯 ぶりの西京焼き ごぼうの和え物 油揚げとキャベツの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		ぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚です。ぶりは、捨てる場所が無い魚だと言われています。
		おやつ		ゼリー	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）

日曜日	献立名	未満児主食	卵アレルギー	備考
16 土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ	ゼリー			
18 月 😊	豆乳クリームシチュー 切り干し大根サラダ 果物(バナナ)	ごはん		豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶしたものに水を加えて煮詰めた液体のことです。
おやつ	♪ビスケットケーキ 牛乳			
19 火 😊	がね キャベツとおくらの和え物 かいのこ汁 果物(オレンジ)	ごはん		郷土料理「鹿児島県」
おやつ	♪ふくれ菓子 麦茶			
20 水 😊	鮭の照り焼き 高野豆腐煮 豚汁 果物(バナナ)	ごはん		鮭は、体内で作ることができない必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク源です。
おやつ	バームクーヘン 牛乳		お菓子	
21 木 😊	ハヤシライス カリブロサラダ フルーツポンチ	ごはん		ハヤシライスは、薄切り牛肉とタマネギをドミグラスソースで煮たものです。
おやつ	せんべい 牛乳			
22 金	鶏肉のフリッター マカロニサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	卵抜き	フリッターは、天ぷらに似ていますが、衣が軽いことが特徴です。
おやつ	ヨーグルト			
23 土	コロッケ 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ	ヨーグルト			
25 月 😊	鶏肉のマーマレード焼き 人参のシンプルサラダ わかめと玉葱の味噌汁 フルーツカクテル	ごはん		マーマレードとはジャム類の一種で、柑橘類の果実を原料とし、果皮が入っているのが特徴です。
おやつ	クッキー 牛乳			
26 火 😊	焼き魚のカレーあんかけ 里芋の煮物 茄子の味噌汁 果物(りんご)	ごはん		鯖は、良質のたんぱく質と脂質が豊富で、ビタミンB群がバランスよくたっぷり含まれています。
おやつ	♪南瓜もち 牛乳			
27 水 😊	赤飯 かみかみミートローフ れんこんのごま炒め 豆腐となめこの味噌汁 果物(柿)	赤飯		お誕生日会 
おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶			
28 木 😊	白身魚の香り蒸し 野菜豆 じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん		たらは、エサの種類も選ばずに何でもその胃袋に詰め込んでしまう大食漢です。
おやつ	♪にんじんおやき 牛乳			
29 金 😊	ハロウィンピラフ ごま入りかぼじゃがサラダ ポトフ 果物(りんご)	ごはん		
おやつ	ハロウィン米粉のカップケーキ 牛乳			
30 土	ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		
おやつ	せんべい 麦茶			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）