



令和3年10月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
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	豚肉 鶏肉 豆乳	玉葱 大根 ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ コーン りんご	油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 ノンエッグマヨネーズ	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 プリン				プリン	
2	土	白身魚フライ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
		おやつ ヨーグルト		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 果物(りんご)	ごはん	豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ ヨーグルト	玉葱 人参 コーン 玉葱 にんにく レーズン クリンピース いんげん 胡瓜 キャベツ コーン みかん バイナ もも バナナ ナタデココ	米 油 油 砂糖	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		飲:牛乳		せんべい	
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	糸寒天 生揚げ 味噌 煮干し	ほうれん草 胡瓜 人参 もやし 大根 人参 ねぎ 柿	焼き栗コロッケ 油 ごま 砂糖	Book de lunch 「さるかに合戦」
		おやつ ♪クリームサンドパン 牛乳		卵 牛乳		小麦粉 砂糖 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	豚肉 味噌	玉葱 茄子 人参 ピーマン きゅうり ゆかり 青梗菜 コーン バナナ	ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 油	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				ビスケット	
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	高野豆腐 鶏肉 卵 ハム わかめ 味噌 煮干し	人参 椎茸 きくらげ 小松菜 胡瓜 人参 大根 人参 ねぎ りんご	片栗粉 砂糖 春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	「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		卵 牛乳	人参	ホットケーキ粉	
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	豚肉 なんと 鶏肉 味噌 豆腐 わかめ 鰹節	玉葱 人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし 胡瓜 ほうれん草 バナナ	米 油 砂糖 片栗粉 砂糖	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		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	鶏肉 ツナ 納豆 味噌 煮干し	にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ もやし 大根 玉葱 バナナ	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 砂糖	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				クッキー	
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	豚肉 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	白菜 椎茸 えのき ねぎ 白滝 人参 胡瓜 もやし 小松菜 ねぎ みかん	砂糖 ごま油 ごま さつま芋	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			南瓜	油 砂糖 ごま	
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	たら チーズ 味噌 のり 味噌 煮干し	人参 キャベツ ほうれん草 人参 えのき 南瓜 ごぼう ねぎ オレンジ	ノンエッグマヨネーズ	「紅葉焼き」とは、魚の上にかけた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		きな粉 飲:牛乳		パン 油 砂糖	
14	木	プロフ パリパリサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	ごはん	牛肉 ひよこ豆	人参 玉葱 レーズン にんにく キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 玉葱 人参 カリフラワー バナナ	米 オリーブ油 春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油 じゃが芋	世界の料理「ウスベキスタン」
		おやつ ♪チャクチャク 牛乳		卵 牛乳		小麦粉 砂糖 油 砂糖 メーブルシロップ	
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 味噌 ツナ 油揚げ 味噌 煮干し	ゆかり ねぎ 生姜 ごぼう 人参 コーン キャベツ 小松菜 バナナ	米 砂糖 ごま油 ごま	ぶりは、成長とともに名前が変わる出世魚です。ぶりは、捨てるころが怖い魚だと言われています。
		おやつ ゼリー				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	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
			肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
16 土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	春巻き 油 しゅうまい 油	
おやつ	ゼリー				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(パイナップル) (バナナ)	ごはん	豆乳 鶏肉 じゃこ	人参 玉葱 いんげん 切り干し大根 胡瓜 人参 パイナップル (バナナ)	じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま	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		牛乳 生クリーム		ビスケット	
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	豆腐 大豆 生揚げ 昆布 味噌 煮干し	ごぼう 人参 生姜 キャベツ おくら コーン フロccoli 赤ピーマン 椎茸 茄子 南瓜 人参 オレンジ	ごぼう 人参 生姜 砂糖 油	郷土料理「鹿児島県」
おやつ	♪ふくれ菓子 麦茶				黒糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
20 水	鮭の照り焼き 高野豆腐煮 豚汁 果物(パイナップル) (バナナ)	ごはん	鮭 高野豆腐 鶏肉 豚肉 味噌 煮干し	人参 いんげん 椎茸 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ パイナップル (バナナ)	砂糖 砂糖 ごま油 じゃが芋 里芋	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		飲:牛乳		バームクーヘン	
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	豚肉	玉葱 人参 しめじ こんにゃく トマト グリンピース カリフラワー フロccoli 人参 みかん パイナップル もも ナタデココ レーズン	米 油 じゃが芋 ハヤシルー ドレッシング	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		飲:牛乳		せんべい	
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	鶏肉 卵 ハム 油揚げ 味噌 煮干し	胡瓜 人参 茄子 玉葱 バナナ	小麦粉 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	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		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		キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油 餃子 油	
おやつ	ヨーグルト				プリン	
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	鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	人参 胡瓜 フロccoli 玉葱 ねぎ 椎茸 みかん もも りんご	マーマレード 片栗粉 オリーブ油 砂糖	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		飲:牛乳		ビスケット	
26 火	焼き鯖のカレーあんかけ 里芋の煮物 茄子の味噌汁 果物(りんご)	ごはん	鯖(バサ) 油揚げ 味噌 煮干し	青梗菜 コーン 玉葱 人参 いんげん 椎茸 茄子 えのき ねぎ りんご	片栗粉 油 里芋 油	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		飲:牛乳 きな粉	南瓜	米粉 砂糖 油	
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	甘納豆 豚肉 牛肉 大豆 ちくわ 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	玉葱 キャベツ ごぼう ミックスベジタブル れんこん カリフラワー フロccoli なめこ ねぎ 柿	米 もち米 ごま ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	お誕生日会 
おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶			ブルーベリー	米粉deブルーベリータルト	
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 大豆 昆布 味噌 煮干し	青梗菜 えのき ねぎ 生姜 人参 ごぼう 小松菜 バナナ	ごま油 砂糖 ごま油 じゃが芋	たらは、エサの種類も選ばず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		飲:牛乳	人参 コーン	米 もち米 油	
29 金	ハロウィンピラフ ごま入りかぼちゃサラダ ポトフ 果物(りんご)	ごはん	ヨーグルト ウインナー	南瓜 ミックスベジタブル 南瓜 人参 フロccoli 玉葱 人参 いんげん キャベツ りんご	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま	
おやつ	ハロウィン米粉のカップケーキ 牛乳		飲:牛乳		米粉のカップケーキ	
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	ハンバーグ		じゃが芋 油 油	
おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	

☆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。)