

10月 鴨池インターナショナルキンダーガーデン 献立表

	月	火	水	木	金	
献立名	3	4	5	6	7	
赤	Play Day	ロールパン サンラータン麺 野菜いろいろ肉団子	彩ごはん いわしの味噌煮 けんちん汁	食パン・ジャム オムレツきのごソース ボルシチ	お豆入りキーマカレー レンコンサラダ	
緑		豚肉・鶏卵・鶏肉	いわし・しらす干し・豆腐 干しあみ	鶏卵・牛肉	牛肉・豚肉・大豆・ツナ 粉チーズ	
黄		竹の子・干しいたけ きくらげ・ニラ・枝豆 玉葱	青菜・大根・人参・ごぼう こんにゃく・干しいたけ 葉ねぎ	玉葱・しめじ・いんげん 人参・キャベツ・トマト	玉葱・人参・ピーマン 干しぶどう・レンコン コーン・きゅうり	
		パン・麺・油	米・里芋	パン・じゃが芋 ジャム・砂糖	米・油・ルウ	
		367 18.2	403 19.1	377 18.9	463 15.5	
献立名	10	11	12	13	14	
赤	スポーツの日	ロールパン ナポリタン イタリアンサラダ	ごはん 水炊き風 鮭ふりかけ	ベジマルパン 魚の甘酢あんかけ フルーツヨーグルト	チキンピラフ 野菜のスーフ煮 毎シアチーズ	
緑		ウインナー・ハム 粉チーズ	鮭・わかめ・鶏肉・豆腐	白身魚・うずらの卵 ヨーグルト	鶏肉・ハム・ベーコン レアチーズ	
黄		人参・玉葱・ピーマン マッシュルーム・コーン ブロッコリー・カリフラワー	コーン・枝豆・春菊・白菜 深ねぎ・えのき・しめじ 人参	干しいたけ・竹の子 玉葱・人参・枝豆 もも・パイン・みかん	コーン・人参・グリーンピース 玉葱・キャベツ・セロリ パセリ	
		パン・麺・油	米・油	パン・油・砂糖	米・油・じゃが芋	
		384 16	407 12.1	411 18	428 13.8	
献立名	17	18	19	20	21	
赤	ごはん 里芋のそぼろ煮 おしんこ和え	ロールパン 豆乳ちゃんぽん 焼きぎょうざ	ごはん おからコロッケ 根菜の味噌汁	食パン ミートボールシチュー ポパイソテー	Play Day	
緑	鶏肉・厚揚げ	豚肉・エビ・かまぼこ 豆乳・ぎょうざ	おから・厚揚げ ひじき	ベーコン・ミートボール 生クリーム		
黄	干しいたけ・玉葱・人参 グリーンピース・きゅうり キャベツ・大葉・たくあん	玉葱・人参・白菜・もやし コーン・きくらげ・葉ねぎ	大根・人参・ごぼう しめじ・葉ねぎ	ほうれん草・コーン・玉葱 人参・マッシュルーム グリーンピース		
	米・砂糖・油 里芋	パン・麺・油	米・油・里芋	パン・じゃが芋 マーガリン・ルウ		
	399 15.3	438 16.8	407 12.1	393 13.9		
献立名	24	25	26	27	28	
赤	ごはん チキン南蛮 うすくず汁	Play Day	ごはん 麻婆春雨 胡瓜のごま酢和え	玉子サラダサンド コーンチャウダー	ふきよせご飯 とろろ汁 金時豆煮	
緑	鶏肉・豆腐		牛肉・豚肉	鶏卵・ベーコン・粉チーズ	鶏肉・豚肉・ちくわ	
黄	人参・キャベツ・えのき ほうれん草		人参・玉葱・竹の子・枝豆 干しいたけ・大根 きゅうり	玉葱・人参・きゅうり コーン・パセリ	干しいたけ・しめじ 栗・枝豆・人参・大根 えのき・葉ねぎ	
	米・油・じゃが芋 タルタルソース		パン・麺・油	米・油・砂糖 春雨	パン・じゃが芋 油・マヨネーズ	米・油・砂糖 金時豆・長いも
	420 18.1		421 12	431 14.9	455 17.1	
献立名	31	<p>爽りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。</p> <p>秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。</p>				
赤	ごはん ポークケチャップ 大豆もやしの味噌汁					
緑	豚肉・わかめ・油揚げ					
黄	玉葱・インゲン・カボチャ 大豆もやし・しめじ・葉ねぎ					
	米・油・砂糖	401 11.3				