

10月 献立表

〇スプーン持参



錦ヶ丘幼稚園

日 曜	献立名	おやつ	材料など	MEMO
1 月	* 豆腐のツナマヨ焼き * 小松菜の白和え * 豚汁	ぶどうパン	豆腐・豚肉・シーチキン・豆乳・油揚げ・粉チーズ・卵・小松菜・にんじん・だいこん・ぶどう・ごぼう・こねぎ・強力粉・こんにやく・マヨネーズ・ねりごま・すりごま など	豆腐のツナマヨ焼き→クックパッドに掲載中。簡単で主菜にもおつまみにも◎
2 火	* つくねの照り煮 * 春雨の酢の物 * 里芋のみそ汁	なめたけと たくあんのおにぎり	鶏肉・卵・油揚げ・かにかまぼこ・きゅうり・たまねぎ・たくあん・えのきたけ・にんじん・深ねぎ・しそ・こねぎ・しょうが・きくらげ・こんぶ・さといも・はるさめ・片栗粉・ごま油	春雨は緑豆から作られた緑豆春雨を使用しています。べたつかず扱いやすいです。
3 水	* 魚のみぞれ煮 * 五目野菜炒め * 揚げのみそ汁	アイスボックス クッキー	さば・薄揚げ・卵・かつお節・キャベツ・だいこん・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・にんじん・もやし・たけのこ・こねぎ・わかめ・きくらげ・にんにく・こんぶ・薄力粉・じゃがいも・バター・片栗粉・ごま油	春から夏の大根は辛みが強く、秋から冬の大根は甘みが強くなっていくのが特徴です。
4 木	* カレー豆腐 * きゅうりの中華サラダ * つるつるスープ	りんご蒸しパン	豆腐・ささ身・豚肉・かにかまぼこ・豆乳・きゅうり・りんご・トマト・たまねぎ・ピーマン・なめこ・わかめ・ながいも・はちみつ・ごま など	カリウムが豊富なきゅうりはむくみをとる効果もあります。化粧水代わりや火傷にも。
5 金	* 鶏肉のオレンジ焼き * ポテトサラダ * もやしスープ	芋だんご	鶏肉・あずき・ハム・凍り豆腐・もやし・きゅうり・えのきたけ・オレンジ・コーン・こねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいも・さつまいも・団子の粉・マヨネーズ・ケチャップ など	鶏肉のオレンジ焼きはきび糖の代わりにマレードジャムを使います。爽やかさが！
6 土	* きのこマーボー * 中華スープ	チーズケーキ	豆腐・生クリーム・豚肉・卵・かにかまぼこ・たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ・深ねぎ・こねぎ・しいたけ・きくらげ・しょうが・わかめなど	味噌やオイスターソースを使えば、麻婆の素がなくても美味しい麻婆ができますよ。
9 火	* 魚の竜田揚げ * レタスとハムのサラダ * 長ネギのスープ	ミレービスケットと バナナ	まあじ・ハム・ベーコン・バナナ・きゅうり・レタス・深ねぎ・コーン・しょうが・じゃがいも・ビスケット・片栗粉・バター など	南州農場のハムは、と畜後、死後硬直が始まる前に処理することで添加物なしでも美味しい！
10 水	* しいたけの肉詰め焼き * 豆腐と野菜の雷炒め * 青のり汁	じゃこおやき	豆腐・合びき肉・卵・しらす干し・あおりのり・たまねぎ・しいたけ・ピーマン・しめじ・深ねぎ・しょうが・しそ・ごま油・パン粉・薄力粉・ごまなど	雷炒め…くずした豆腐を熱した鍋で炒める時のバリバリという音が名前の由来です。
11 木	<10月誕生会> * ゆかりごはん * 雑穀スープ * 豚肉の生姜炒め * れんこんサラダ * 柿 <15時おやつ> 桃のクリームサンド		豚肉・たまねぎ・れんこん・ブロッコリー・ハム・キドニー・レンズまめ・にんじん・レタス・しいたけ・薄力粉・おおむぎ・無添加パン・生クリーム・桃缶・マヨネーズ など	***10月誕生会***
12 金	* 白身魚のトマトソースかけ * キャベツと桜えびの卵とじ * ひじきのみそ汁	わかめおにぎり	白身魚・卵・厚揚げ・かつお節・さくらえび・キャベツ・まいたけ・みずな・トマト・トマトピューレ・もやし・いちご・にんじん・にんにく・こんぶ・バター・わかめなど	トマトソースは子ども向けに酸味を抑えるため少しきび糖や味の母を加えています。
13 土	* ハヤシライス * フルーツポンチ	アメリカドッグ	牛肉・ソーセージ・豆乳・たまねぎ・バナナ・パイン・もも・にんじん・みかん・えだまめ・マッシュルーム・にんにく・オリーブ油 など	***ごはん多めに***
15 月	* さんまの炭火焼き * さつま汁	おから入り バナナケーキ	さんま・鶏肉・薄揚げ・おから・バナナ・だいこん・にんじん・こねぎ・ごぼう・しょうが・薄力粉・さといも・こんにやく・バター・くるみ など	***おにぎりの準備をお願いします***
16 火	* がんもどきのうま煮 * 五目ビーフン * 吉野鶏のすまし汁	チーズ蒸しパン	がんもどき・豆腐・ささ身・ベーコン・卵・生クリーム・えのきたけ・たけのこ・たまねぎ・しいたけ・みつば・しょうが・にんにく・玄米ビーフン・片栗粉・ごま油 など	園でダシを使う時は昆布や干しシイタケの他に、カツオ節ではなくサバ節を使います。
17 水	* スパニッシュオムレツ * わかめとじゃこのサラダ * キャベツのみそ汁	ハーブピザ	卵・チーズ・ベーコン・ウインナー・薄揚げ・しらす干し・たまねぎ・きゅうり・サニーレタス・しめじ・トマト・なす・キャベツ・ピーマン・にんじん・パプリカ・コーン・わかめ・じゃがいも・ケチャップ・オリーブ油など	海藻を食べるのは日本人と韓国人くらいでしたが近年は欧米でも注目されています。
18 木	* 鶏肉の生姜煮 * せんのびちち * きびなごときらすのおつけ	お茶せんべい	鶏肉・きびなご・薄揚げ・おから・さくらえび・かつお節・にんじん・はくさい・こねぎ・しいたけ・しょうが・さつまいも・薄力粉・さつまいもでん粉・ごま・米油 など	***郷土のおかず***
19 金	* 魚の南蛮漬け * 青菜のチャンプルー * なめこのみぞれ汁	フレンチトースト	あじ・豆腐・豆乳・卵・豚肉・厚揚げ・さば節・だいこん・たまねぎ・なめこ・ふだんそう・みつば・にんじん・たけのこ・ピーマン・フランスパン・片栗粉・ごま油・バター など	南蛮漬けとは揚げた魚などを三杯酢に漬けたもの。日持ちするので保存食としても◎
20 土	* カレーライス * ニース風サラダ	はるこま	鶏肉・卵・チーズ・さらしあん・ひよこまめ・たまねぎ・にんじん・トマト・アスパラ・えだまめ・レタス・パプリカ・さやえんどう・オリーブなど	***ごはん多めに***
22 月	* 魚の蒲焼き風 * きのこの卵とじ * ごまけんちん汁	りんごとビスケット	あじ・卵・豚肉・薄揚げ・絹豆腐・りんご・にんじん・しめじ・だいこん・たまねぎ・しいたけ・こねぎ・きくらげ・しょうが・ビスケット・さといも・すりごま・ごま など	ヤブサメファームの卵は親鶏にも抗生物質などを使わない徹底ぶりです！
23 火	* 魚のにんにく味噌焼き * 根菜サラダ * 青菜のみそ汁	ごまきなこ パウンドケーキ	生鮭・豆腐・豆乳・こまつな・れんこん・りんご・ごぼう・にんじん・エリンギ・こねぎ・しそ・にんにく・薄力粉・マカロニ・マヨネーズ・かぼちゃ・ごま・すりごま・バター など	冬においしくなってくる根菜の仲間。とくに、れんこんは生が断然おいしいです。
24 水	* 豆腐入りハンバーグ * ベーグドポテト * かぼちゃスープ	黒糖ラスク	合びき肉・豆腐・ベーコン・卵・かつお節・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・しいたけ・パセリ・わかめ・じゃがいも・食パン・バター・オリーブ油・パン粉・黒砂糖・片栗粉・ごま油 など	かぼちゃは夏から秋が旬ですが10℃前後で貯蔵しておく追熟して甘くなります。
25 木	* 豚肉と野菜のバタポン炒め * 里いもの煮ころがし * ひじきのみそ汁	雑穀クッキー	豚肉・薄揚げ・豆乳・卵・キャベツ・もやし・しゅんぎく・にんじん・えのきたけ・にんにく・ひじき・レモン・さといも・バター・こむぎ・小麦胚芽・コーンフレーク・あわもち・オートミール など	里芋のヌメリ成分のガラクトンには脳細胞を活性化させ免疫力を高める効果があります
26 金	* ごぼう入りとりつくね * インゲンと春雨炒め * 田舎汁	かぼちゃのパン	鶏肉・ハム・薄揚げ・卵・大豆・たまねぎ・にんじん・だいこん・いんげんまめ・かぼちゃ・しめじ・たけのこ・こねぎ・ごぼう・しょうが・薄力粉・さといも・はるさめ・こんにやく・ごま油・はちみつ など	ごぼうは水に漬けるあく抜きはせず、ごま油と梅酢で蒸し煮することで土臭さを取ります
27 土	▶ 運動会 ▶			
29 月	* カレーそば * 春雨スープ	ハロウィンおやつ	合びき肉・豆腐・ベーコン・卵・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えだまめ・にんにく・わかめ・しょうが・ケチャップ・はるさめ・米油など	***ごはん多めに***
30 火	* チキン南蛮 * れんこんとリンゴのサラダ * レタススープ	バナナ入り 玄米フレーク	豆乳・鶏肉・卵・ベーコン・たまねぎ・れんこん・バナナ・レタス・りんご・きくらげ・パセリ・コーンフレーク・マヨネーズ・米油 など	レタスはサラダにするよりスープに入れた方が量も摂れるし子ども達も食べやすいです。
31 水	* 魚の和風ソテー * ちくわのマヨ和え * 根菜のみそ汁	焼き芋	白身魚・ちくわ・厚揚げ・きゅうり・だいこん・れんこん・こねぎ・さつまいも・マヨネーズ・米油・片栗粉・きび糖 など	焼き芋を甘く作るコツは、低温でじっくりと火を通すことです☆