



# 10がつのこんだて

令和3年度 うさぎ保育所

## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

## とようび

## にちようび

- 午前おやつは果物と牛乳です。  
こすもす・ひまわり組は午前おやつ無し、給食時に果物と牛乳がつきます。
- 献立内容を変更することがあります。
- 土・日・祝日の献立は、  
卵、乳・乳製品を使用していません。  
ご了承くださいませよう、よろしくお祈りします。

先月は、ひまわり組でだしの味くらべをしました。最終日は、だしの入っていない味噌汁とだしの入っていない味噌汁を味くらべをします。だしの美味しさが子どもたちに伝わると嬉しいです。

### 1 だしの最終回

ごはん  
鶏肉の味噌マヨ焼き  
柿の白和え  
わかめの味噌汁

インドサモサ 牛乳

### 2

あんかけ焼きそば  
ごまきなこサラダ  
にらスープ

カルシウムおにぎり 豆乳

### 3

ごはん  
豚肉プルコギ  
もやしのオイマヨ和え  
ワンタンスープ

きなこサブレ 豆乳

### 4 お弁当日

ごはん  
チーズローストチキン  
ばんさんすう  
具沢山ポトフ

ドライカレーサンド 牛乳

### 5

鯖と梅干の混ぜごはん  
ほうれん草のごまよごし  
うずら豆煮  
きんぴら風味噌汁

バナナパンケーキ 牛乳

### 6

ごはん  
ツナバーグ  
梨のフレンチサラダ  
レタススープ

かぼちゃ蒸しパン 牛乳

### 7

ごはん  
さんまの塩焼き  
きのこのおろし和え  
秋野菜の豚汁

おさつドーナツ 牛乳

### 8

しょうゆラーメン  
こんにやく和風サラダ  
かぼちゃのそぼろ煮

きのこの炊き込みごはん 牛乳

### 9

ごはん  
ポークケチャップ  
ほうれん草の大豆和え  
ごぼうの白味噌汁

春巻きアップルパイ 豆乳

### 10

ガパオライス  
フレークサラダ  
きのこのトロロスープ

ジャムクラッカー 豆乳

### 11 青空給食

ごはん  
鶏のバーベキューソース  
かつお節和え  
キャベツとコーンの味噌汁

フライドポテト 牛乳

### 12

きのこたっぷり  
ハヤシライス  
揚げれんこんのサラダ  
もち麦スープ

コーンマヨパン 牛乳

### 13

ごはん  
お好み焼き風卵焼き  
きくらげの中華和え  
里芋の味噌汁

いちじくケーキ 牛乳

### 14 こすもすクッキング

ビビンバ丼  
さわやかキャベツ  
大根のすまし汁

豚にらおやき 牛乳

### 15

ロールパン  
レバー入りミートローフ  
コールスローサラダ  
サーモンシチュー

全粒粉のソフトクッキー 牛乳

### 16

ごはん  
豚肉と春雨の炒め物  
さつまいもレーズンマリネ  
きのこの味噌汁

塩ちんすこう 豆乳

### 17

秋なすのミートスパゲティ  
パンプキンサラダ  
コンソメスープ

五平餅 豆乳

### 18

ごはん  
旬の魚のフライ  
えのきと油揚げの酢の物  
かき玉味噌汁

ショートブレッド 牛乳

### 19

ごはん  
スパイシー肉豆腐  
ごぼうのマヨサラダ  
のっぺい汁

りんごチーズトースト 牛乳

### 20

カレーうどん  
きのこ野菜の浸し  
甘辛じゃこ大豆

しらすひじきごはん 牛乳

### 21

ごはん  
豚のスタミナ炒め  
まめまめサラダ  
豆腐の味噌汁

フルーツきんとん 牛乳

### 22 誕生日お祝い献立

トマトチーズリゾット  
チキンナゲット  
南瓜のツナサラダ  
オニオンスープ

さつまいもモンブラン 牛乳

### 23

ごはん  
レモンチキン  
さつまいもの茎金平  
花麩のすまし汁

ツナマヨ蒸しパン 牛乳

### 24

ごはん  
ポークビーンズ  
水菜としらす和え  
刻み昆布の味噌汁

マカロニあべかわ 牛乳

### 25

雑穀ごはん  
マーボー大根  
チンゲン菜の塩ナムル  
白菜とツナのスープ

マシュマロカップケーキ 牛乳

### 26

ごはん  
鮭のちゃんちゃん焼き  
大根の甘酢和え  
しょうがのすまし汁

じゃがまるくん 牛乳

### 27

ゆかりごはん  
とんかつ  
ココロチーズサラダ  
厚揚げの味噌汁

レーズンスコーン 牛乳

### 28

ごはん  
すき焼風煮込み  
小松菜とコーンのお浸し  
納豆汁

手作りピザ 牛乳

### 29

ごはん  
八宝菜  
三色ナムル  
もやし中華スープ

小松菜レモンケーキ 牛乳

### 30

## 運動会

### 31

ごはん   
ミートボール  
マカロニサラダ  
根菜のサイコロスープ

スイートパンプキン 牛乳