

令和3年10月 献立表

つるまる保育園

日曜	副食名	食品名	間食名	食品名	未満児間食
1 金	魚のピザソース焼き わいわいサラダ	魚 酒 塩 ピザソース チーズ キャベツ 人参 胡瓜 レタス じゃこ わかめ 醤油 ごま油	ミルク 豆乳もち	豆乳 片栗粉 砂糖 黄粉	チーズ りんご 花せんべい
2 土	ラーメン	ラーメン麺 焼豚 蒲鉾 小葱			菓子
4 月	豚汁 海苔佃煮 フルーツ	豚汁 玉葱 人参 大根 干し椎茸 里芋 白菜 蒟蒻 豆腐 葱 味噌 海苔佃煮 りんご	ミルク いりこ ツナパン	ミックス粉 卵 ツナ 玉 葱 マヨネーズ パセリ いりこ	チーズ 胡瓜 やおやさんカステラ
5 火	麻婆豆腐 金平蒟蒻	合挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 なす 豆腐 にんにく 生姜 たら 赤味噌 ケチャップ 砂糖 醤油 片栗粉 金平蒟蒻 胡麻 砂糖 醤油	ミルク 果物 菓子	梨 まがりせんべい	チーズ いりこ バタークッキー
6 水	わんぱくランチ(ロール パン/ハンバーグ/スパゲ ティ/サラダ/フライドポテ ト/フルーツ/南瓜スープ/ヤ クルト)	ロールパン 合挽肉 人参 玉葱 卵 絞豆腐 ケ チャップ ソース レタス トマト じゃが芋 油 スパゲ ティ 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ ぶどう 南瓜 クリームコーン パセリ ヤクルト	カルピス トライフル	カステラ りんごジュース ホイップクリーム みかん缶	チーズ パナナ ベジタブルせんべい
7 木	魚の西京焼き 野菜の磯和え	魚 味噌 みりん 砂糖 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 小松菜 もみ海苔 砂糖 醤油	ミルク フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 パナナ	チーズ トマト メープルかりんとう
8 金	根菜の煮物 カリカリ胡瓜	鶏肉 人参 大根 里芋 牛蒡 蒟蒻 竹輪 高野豆腐 蓮根 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 胡瓜 人参 胡麻	ミルク チーズ じゃこマヨトースト	サンド食パン マヨネーズ じゃこ 青のり チーズ	チーズ りんご 木葉せんべい
9 土	肉うどん	うどん乾麺 鶏肉 蒲鉾 小葱			菓子
11 月	ポークカレー ヨーグルトサラダ フルーツ	豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 南瓜 なす カ レールー キャベツ 人参 胡瓜 りんご ヨーグルト マヨネーズ パナナ	ミルク いりこ クラッカーサンド	クラッカー ジャム クリームチーズ いりこ	チーズ トマト パリパリポテト
12 火	魚の竜田揚げ わかめの酢の物	魚 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ 胡麻 酢 砂糖 醤油	ミルク 果物 菓子	りんご オールおさつ	チーズ 胡瓜 鈴カステラ
13 水	南瓜のそぼろ煮 野菜の昆布和え	南瓜 鶏挽肉 人参 玉葱 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布	ミルク お好み焼き	お好み焼き粉 豚肉 卵 キャベツ 葱 山芋 お好み ソース マヨネーズ 青のり 粉ガツオ	チーズ いりこ えびせん
14 木	八宝菜 ゆで卵	豚肉 えび いか 人参 玉葱 しめじ 白菜 蒲鉾 ピーマン 干し椎茸 サリナス 筍 中華あじ 卵	ミルク チーズ もちもちパン	ミックス粉 白玉粉 牛乳 粉チーズ チーズ	チーズ パナナ アニマルビスケット
15 金	中華風ローストチキン マカロニサラダ	鶏肉 ニンニク 生姜 玉葱 醤油 みりん ごま ごま 油 マカロニ 人参 胡瓜 卵 ハム マヨネーズ	ミルク ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン ジャム	チーズ りんご 小さなマドレーヌ
16 土	焼きそば	焼きそば麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン サリナス			菓子
18 月	肉団子スープ 納豆 フルーツ	鶏挽肉 卵 小葱 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ 豆腐 葱 ガラスープ 納豆 キウイフルーツ	ミルク いりこ 高野豆腐のコロコロ揚げ	高野豆腐 黄粉 砂糖 片栗粉 油 いりこ	チーズ 胡瓜 ミニボン小魚
19 火	栄養揚げ 野菜のおかか和え	すり身 人参 玉葱 絞豆腐 ピーマン ひじき 蓮根 卵 片栗粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 小松菜 鰹節 砂糖 醤油	ミルク 果物 菓子	バナナ ミニサラダ	チーズ いりこ 英字ビスケット
20 水	魚のタルタル焼き 伴三糸	魚 酒 塩 卵 パセリ マヨネーズ 春雨 人参 胡瓜 ハム 卵 胡麻 酢 砂糖 醤油	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 シスコーン	チーズ トマト ベビードーナツ
21 木	ひじきの炒め煮 ししゃも	鶏肉 ひじき 切り干し大根 干し椎茸 人参 牛蒡 糸蒟蒻 油揚げ 竹輪 いんげん 砂糖 醤油 ししゃも	ミルク チーズ クロックムッシュ	サンド食パン 卵 牛乳 砂糖 ハム チーズ マーガリン チーズ	チーズ パナナ ミニわかめちゃん
22 金	タンドリーチキン ツナサラダ トマト	鶏肉 にんにく 塩 ヨーグルト カレー粉 ツナ キャベツ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ トマト	ミルク 乳菓	プリン	チーズ りんご ブチスティック
23 土	運動会				
25 月	つみれ汁 昆布佃煮 フルーツ	すりみ 生姜 卵 大根 人参 里芋 玉葱 しめじ 白菜 豆腐 葱 味噌 昆布佃煮 パナナ	ミルク チーズ ヨーグルトケーキ	ミックス粉 ヨーグルト 砂糖 マーガリン チーズ	チーズ 胡瓜 動物ヨーチ
26 火	豚肉の南部揚げ 野菜のピーナツ和え	豚肉 生姜 醤油 小麦粉 卵 黒ごま 油 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 小松菜 ピーナツ粉 砂糖 醤油	ミルク 果物 菓子	りんご ホームパイ	チーズ トマト ミニボンえびせん
27 水	肉じゃが 野菜の梅肉和え	牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ 糸蒟蒻 焼き豆腐 いんげん 砂糖 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 梅肉	ミルク ジャムサンド	サンド食パン 苺ジャム ブルーベリージャム	チーズ いりこ 胚芽クッキー
28 木	中華風胡麻和え ウインナー 味付け海苔	春雨 人参 胡瓜 キャベツ 卵 ハム サリナス 竹輪 法蓮草 じゃが芋 胡麻 砂糖 酢 醤油 ごま油 ウインナー 味付け海苔	ミルク いりこ 大学芋	さつま芋 油 砂糖 黒ごま いりこ	チーズ りんご ミニハート
29 金	魚の煮付け 切り干し大根の煮物	魚 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 油揚げ 砂糖 醤油	ミルク 南瓜スコーン	ミックス粉 南瓜 砂糖 卵 マーガリン	チーズ パナナ クラッカー
30 土	チャンポン	中華麺 豚肉 玉葱 人参 キャベツ サリナス 葱 ガラスープ			菓子

秋も食中毒に注意～ 夏は気温も高いため食中毒に注意する方もお多いと思います。しかし、秋も油断すると危険です。特に魚介類は夏よりも秋の方が菌が繁殖しやすくなります。涼しくなったからと油断せず温度管理をきちんとしましょう。そして、やはり手洗い！衛生面にも充分注意をしましょう。