

# 米子聖園マリア園 10月献立予定表



## 実りの秋！

秋は実りの季節でたくさんの食べ物が旬をむかえます。一緒に買い物に行って食材を探したり、料理をする前に食材に触れてみるのもいい体験です。子供たちと楽しみ、味わい、「いただきます」「ごちそうさま」と感謝しながらいただくことができるといいですね。季節を味わって元気に過ごしましょう。

日	曜	献立	3歳未満児		3歳以上児	献立食材 (おやつ・調味料)は除く	
			おやつ午前	おやつ午後	おやつ午後		
1	水	豚汁、ひじきの煮付、肉団子	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテト餅	牛乳 クッキー	豚肉、さつま芋、人参、ごぼう、椎茸、えのき茸、葱、こんにやく、ひじき、油揚げ、ちくわ、グリルピース、肉団子	
2	木	清汁、豚肉となすの味噌炒め、春雨の酢の物	牛乳 せんべい	ジョア ジャムサンド	ジョア ジャムサンド	小松菜、白菜、えのき茸、油揚げ、豚肉、なす、ピーマン、玉葱、人参、春雨、胡瓜、きょうも	
3	金	南瓜の豆乳シチュー、きんぴらごぼう、ブロッコリーの3色サラダ	牛乳 ビスケット	キャロットゼリー	牛乳 ビスケット	鶏肉、南瓜、人参、玉葱、いんげん、しめじ、ごぼう、豚ひき肉、ブロッコリー、コーン	
4	土	オニオンスープ、ミートソースパスタ、巨峰ゼリー	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	玉葱、にんにく、コーンフレーク、パセリ、合びき肉、スバゲティ、人参	
6	月	ピョンピョンご飯、清汁、うさぎ型ハンバーグ、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳 ポーロ	十五夜ゼリー	十五夜ゼリー	人参、ちくわ、グリルピース、のり、豆腐、きょうも、チンゲン菜、ハンバーグ、ごぼう、胡瓜、ハム、コーン	
7	火	味噌汁、赤魚の利休煮、パスタサラダ	牛乳 クラッカー	牛乳 ミこどら焼き	牛乳 クラッカー	さつま芋、大根、人参、白菜、油揚げ、赤魚、スバゲティ、胡瓜、ツナ、コーン、きょうも	
8	水	清汁、ちくわの甘辛煮、キャベツとツナの和風サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 重ね煮	牛乳 重ね煮	小松菜、人参、えのき茸、ちくわ、じゃが芋、きょうも、ツナ、わかめ	
9	木	中華スープ、ガリバタチキン、胡瓜のゆかり和え	牛乳 ビスケット	ジョア 麩ラスク	ジョア ビスケット	えのき茸、ほうれん草、人参、春雨、鶏肉、しめじ、白葱、じゃが芋、にんにく、胡瓜、もやし	
10	金	弓ヶ浜の味噌汁、スタミナ納豆、パンサンスー	牛乳 せんべい	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳もち	豚肉、さつま芋、油揚げ、白葱、人参、納豆、鶏ひき肉、葱、にんにく、生姜、春雨、胡瓜、もやし、ハム	
11	土	五目うどん、野菜のツナ和え、バナナ	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	うどん、鶏肉、油揚げ、わかめ、葱、人参、玉葱、ブロッコリー、ツナ、コーン	
14	火	味噌汁、八宝菜、南瓜サラダ	牛乳 こめ菓子	牛乳 お好み焼き	牛乳 ゴフレット	豆腐、チンゲン菜、人参、油揚げ、豚肉、玉葱、白菜、ピーマン、干椎茸、生姜、南瓜、胡瓜、コーン、ハム	
15	水	コーンスープ、魚のハーブキューソース、ブロッコリーの昆布和え	牛乳 コーンスナック	牛乳 ツナマヨパン	牛乳 ツナマヨパン	きょうも、玉葱、人参、たら、りんご、ブロッコリー、塩昆布、クリームコーン	
16	木	栗ご飯、清汁、鶏肉のレモン風味、ほうれん草の和え物、バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋タルト	牛乳 さつま芋タルト	栗、人参、干椎茸、ごぼう、豆腐、えのき茸、しめじ、葱、鶏肉、ほうれん草、きょうも、ちくわ	
17	金	清汁、豚肉のうま煮、中華風納豆和え	牛乳 ウエハース	牛乳 いもぼた	牛乳 いもぼた	麩、玉葱、人参、葱、豚肉、納豆、小松菜、胡瓜、ちくわ	
18	土	野菜ラーメン、みかん缶、ほうれん草とコーンの和え物	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	中華麺、豚肉、人参、玉葱、きょうも、もやし、葱、ほうれん草、コーン	
20	月	豚肉と野菜の中華スープ、白ごまつくね、ブロッコリーの玉葱ドレッシング	牛乳 クッキー	お茶 おにぎり	牛乳 あずきロール	豚肉、生姜、小松菜、人参、春雨、白菜、葱、白ごまつくね、ブロッコリー、ちくわ、玉葱	
21	火	▶ 運動会 ▶					
22	水	高野のスープ、栄養きんぴら、三色和え	牛乳 ポテトスナック	ジョア カレー風味のホットケーキ	ジョア きなこビスケット	しめじ、高野豆腐、小松菜、人参、ちくわ、ごぼう、マカロニ、鶏肉、胡瓜、油揚げ	
23	木	清汁、麻婆豆腐、ひじきの和風サラダ	牛乳 せんべい	オレンジムース	オレンジムース	小松菜、玉葱、人参、豆腐、豚ひき肉、葱、干椎茸、生姜、ほうれん草、ツナ、胡瓜、ひじき	
24	金	味噌汁、鯖のカレー煮、切干大根のサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 いちご蒸しパン	キャベツ、えのき茸、わかめ、鯖、白葱、切干大根、ほうれん草、ハム、コーン	
25	土	きつねうどん、きょうものごま和え、チーズ	牛乳 せんべい	お茶 お菓子	お茶 お菓子	うどん、油揚げ、玉葱、人参、葱、きょうも	
27	月	ビーフン汁、じゃが芋のベーコン煮、ほうれん草とえのき茸のお浸し	牛乳 あられ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 あられ	ビーフン、豚肉、人参、干椎茸、きょうも、葱、じゃが芋、ベーコン、玉葱、グリルピース、ほうれん草、えのき茸	
28	火	味噌汁、あじフライ、スイートポテトサラダ	牛乳 ビスケット	ぶどうゼリー	牛乳 ビスケット	きょうも、チンゲン菜、わかめ、アジフライ、さつま芋、胡瓜、人参、ハム	
29	水	豆乳コーンチャウダー、オイスターソース炒め、白菜の昆布和え	牛乳 ふわふわチップ	ヨーグルト	ヨーグルト	クリームコーン、ベーコン、人参、じゃが芋、玉葱、グリルピース、豚肉、茸茸、エリンギ、にんにく、白菜	
30	木	味噌汁、豚肉と椎茸のケチャップ炒め、しょうゆフリント	牛乳 せんべい	お茶 おにぎり	牛乳 こめ菓子	切干大根、玉葱、わかめ、椎茸、いんげん、にんにく、生姜、人参、もやし	
31	金	パンプキンカレー、コールスローサラダ、バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 パンプキン蒸しパン	牛乳 パンプキン蒸しパン	豚肉、南瓜、じゃが芋、人参、玉葱、グリルピース、キャベツ、コーン、ハム	

今月の行事 中秋の名月 6日

誕生日会 16日

カレーライスの日 31日

★ 10月生まれのばら組さん リクエストメニューの日