

🍷☆☆🍷 2024年 10月予定こんだてひょう 🍷☆☆🍷

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1 火	中華丼、わかめともやしのスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉・卵・青ねぎ・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 スイートポテト
2 水	さわらの野菜あんかけ、みそ汁、なし	さわら・玉ねぎ・人参・長ねぎ・大根・青ねぎ・わかめ・なし	牛乳 杏仁豆腐
3 木	カレーうどん、ちくわの磯辺あげ	うどん・牛肉・玉ねぎ・人参・りんご・カレールウ・長ねぎ・ちくわ 青のり・卵	牛乳 おにぎり(シーチキン)
4 金	豚肉のねぎみそ焼き ほうれん草とコーンの胡麻和え けんちん汁	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・コーン・すりごま こんにやく・ごぼう・豆腐・しめじ・長ねぎ	牛乳 おかし
5 土	ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 豚肉・りんご	牛乳 おかし
7 月	鶏肉の照り焼き、フレンチサラダ みそ汁	鶏肉・キャベツ・人参・ハム・コーン・さつまいも・玉ねぎ・青ねぎ わかめ	牛乳 豆腐ドーナツ
8 火	鮭のチーズムニエル ほうれん草とウインナーのソテー 玉ねぎの野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・ウインナー・コーン・玉ねぎ・人参・パセリ	牛乳 ホットケーキ
9 水	マーボー豆腐、中華スープ、柿	豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・生姜・青ねぎ・椎茸 チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・焼き豚・柿	牛乳 パンブキンパイ
10 木	塩ラーメン、大根サラダ	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・鶏ガラ・卵・大根 すりごま	牛乳 おにぎり(そばろ)
11 金	鮭チャーハン、からあげ、わかめスープ	鮭・玉ねぎ・人参・青ねぎ・コーン・鶏肉・生姜・卵・長ねぎ・わかめ 白ごま	牛乳 カップヨーグルト
15 火	さわらのおろし煮、さつまい、りんご	さわら・生姜・大根・さつまいも・人参・しめじ・こんにやく・油揚げ 鶏肉・青ねぎ・りんご	牛乳 麩のラスク
16 水	ハヤシライス、大根のツナマヨサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・りんご・デミグラスソース ホワイトソース・グリーンピース・大根・ツナ・すりごま	牛乳 フルーツヨーグルト
17 木	バターロール、ポトフ、春雨サラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウインナー・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(のりたま)
18 金	豆腐ハンバーグ、ポパイソテー、みそ汁	牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・ひじき・牛乳・豆腐・ほうれん草・えのき コーン・ベーコン・切干大根・油揚げ・青ねぎ・わかめ	牛乳 おかし
19 土	豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
21 月	鶏肉のさっぱり煮、切干大根の煮付 かきたま汁	鶏肉・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・卵・えのき・みつ葉	牛乳 りんごケーキ
22 火	世界の国の日☆ドイツ シュニッツェル ライプチッガー・アラライ ブラウエ・ジップェレ	豚肉・じゃがいも・人参・大根・ブロッコリー・ウインナー・玉ねぎ マッシュルーム・長ねぎ	牛乳 フラムクーヘン
23 水	おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにやく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 黒糖蒸しパン
24 木	豆乳ロール、ミネストローネ スパゲティサラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・スパゲティ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(おかか)
25 金	鮭の香草焼き ほうれん草のツナサラダ 大根の野菜スープ	鮭・パセリ・ほうれん草・人参・ツナ・すりごま・大根・玉ねぎ・パセリ	牛乳 おかし・チーズ
26 土	牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
28 月	豚肉のしょうが焼き、ゆばサラダ きのこ汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・湯葉・キャベツ・人参・ハム・えのき・しめじ 椎茸・エリンギ・青ねぎ	牛乳 きな粉ラスク
29 火	ウイニーライス、白菜の野菜スープ	ウインナー・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース 白菜・パセリ	牛乳 みずようかん
30 水	スパニッシュオムレツ、豆腐スープ、柿	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・柿	牛乳 アメリカンドッグ
31 木	白身魚の甘辛煮、ひじきの煮物、みそ汁	メルルーサ・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 ヨーグルトゼリー

☆胚芽米の日・・・中華丼(1日)、ハヤシライス(16日)、おにぎり(3日、10日、17日、24日)

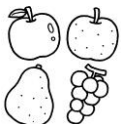
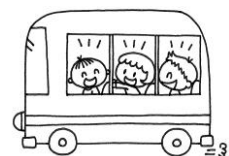
旬の食材・・・きのこ

きのこには「うまみ成分」があり、加熱することで香りやうまみが増します。  
また、おなかの中をきれいに掃除してくれる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けて、  
骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDが多く含まれています。



### 世界の国の日～今月はドイツです。

ドイツはパンの種類が世界で一番豊富な国だといわれています。  
ドイツでは小麦を収穫することが難しかったためライ麦を使ったパンが主流になっています。  
ライ麦パンは小麦粉から作るパンより黒いことから黒パンとよばれています。  
園では、シュニッツェル(とんかつ風)、ライプチッガー・アラライ(温野菜)、ブラウエ・ジップェレ(ソーセージのスープ)、  
おやつにフラムクーヘン(ピザ)をいただきます。



☆おやつは上段：午前、下段：午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。  
☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。  
☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。