



# 10月給食献立(乳児・幼児食)

10月1日～10月16日給食献立



2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ          | 昼食   | 3時のおやつ                  | 材料名  |
|----|----|----------------|--|-------------------------|--|
| 1  | 金  | 牛乳<br>满月ポン     | きんぴらちらし寿司<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁              | 牛乳<br>シュガーパイ            | 米・酢・上白糖・塩・牛肉・ごぼう・レンコン・人参・酒・上白糖・しょうゆ・みりん・塩・グリーンピース・ごま<br>ほうれん草・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖<br>さつまいも・玉ねぎ・わかめ・味噌<br>牛乳・パイシート・グラニュー糖                    |
| 2  | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | プルコギ丼<br>中華スープ<br>バナナ                        | 牛乳<br>サラダせん<br>ミックスラムネ  | 米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・もやし・人参・玉ねぎ・にら・ごま・ごま油<br>コーン・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩<br>バナナ<br>牛乳・サラダせん・ラムネ  |
| 4  | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | 他人丼<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁                      | 牛乳<br>ジャム蒸しパン           | 米・牛肉・玉ねぎ・鶏卵・しょうゆ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・みつば<br>小松菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖<br>わかめ・玉ねぎ・ねぎ・味噌<br>牛乳・ホットケーキミックス・マーマレード                                   |
| 5  | 火  | 牛乳<br>りんご      | ミートスパゲティー<br>キャベツのサラダ<br>コンソメスープ             | お茶<br>菜飯おにぎり            | スパゲティー・塩・合挽き肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・パセリ<br>キャベツ・人参・コーン・ごまだれ<br>コンソメ・しょうゆ・塩・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ<br>ほうじ茶・米・菜めしの素              |
| 6  | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | ご飯<br>とんかつ<br>ひじき煮<br>味噌汁                    | 牛乳<br>マドレーヌ             | 米・豚カツ・植物油・とんかつソース<br>揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁<br>ほうれん草・えのき・味噌<br>牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン                             |
| 7  | 木  | 牛乳<br>たべっ子ベイビー | ご飯<br>白身魚のタルタル焼き<br>ほうれん草とハムのサラダ<br>キャベツのスープ | お茶<br>チヂミ               | 米・ホキ・塩・タルタルソース・玉ねぎ<br>ほうれん草・ハム・人参・和風ドレッシング<br>コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・パセリ<br>ほうじ茶・豚ミンチ・にら・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・ポン酢・ごま油                               |
| 8  | 金  | 牛乳<br>满月ポン     | ご飯<br>豆腐のチャンプルー<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁         | 牛乳<br>フルーツ寒天            | 米・鶏卵・豆腐・豚肉・もやし・玉ねぎ・にら・人参・しょうゆ・だしの素・ごま油<br>ブロッコリー・コーン・人参・しょうゆ・上白糖<br>おつゆ麩・玉ねぎ・しめじ・味噌<br>牛乳・寒天・上白糖・黄桃缶・パイ缶                                 |
| 9  | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | ピラフ<br>じゃが芋のスープ<br>バナナ                       | 牛乳<br>ぼたぼた焼き<br>ニコニコゼリー | 米・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・塩・コンソメ・なたね油<br>じゃが芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・しょうゆ・塩<br>バナナ<br>牛乳・ぼたぼた焼・ニコニコゼリー   |
| 11 | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | ご飯<br>星のコロッケ<br>ほうれん草のごまだれ和え<br>味噌汁          | 牛乳<br>プリン               | 米・星のコロッケ・植物油・とんかつソース<br>ほうれん草・チャンポンスライス・ごまだれ<br>豆腐・人参・ねぎ・味噌<br>牛乳・プリンミックス  |
| 12 | 火  | 牛乳<br>バナナ      | ご飯<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>チンゲン菜のポン酢和え<br>味噌汁       | 牛乳<br>りんごとさつまいも<br>ケーキ  | 米・牛肉・ひじき・ごぼう・人参・さつまいも揚げ・糸こんにゃく・切干大根・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油<br>青梗菜・コーン・かにかま・ポン酢<br>じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌<br>牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・無塩バター・鶏卵・牛乳・さつまいも・りんご   |
| 13 | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | ご飯<br>肉団子の中華風あんかけ<br>もやしのナムル<br>わかめスープ       | 牛乳<br>ぼたぼた焼き<br>ミックスラムネ | 米・ミートボール・玉ねぎ・人参・ピーマン・なたね油・ケチャップ・鶏がらだし・しょうゆ・上白糖・酢・片栗粉<br>もやし・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩<br>わかめ・玉ねぎ・コーン・鶏がらだし・塩<br>牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ                  |
| 14 | 木  | 牛乳<br>たべっ子ベイビー | きのこご飯<br>白身魚の幽庵焼き<br>白菜の和え物<br>味噌汁           | 牛乳<br>豆腐のキッシュ風          | 米・しめじ・えのき・人参・さつまいも揚げ・酒・みりん・塩・しょうゆ・ホキ・酒・しょうゆ・上白糖・だし汁・レモン果汁<br>白菜・人参・しょうゆ・上白糖<br>大根・玉ねぎ・わかめ・味噌<br>牛乳・豆腐・ホットケーキミックス・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マヨネーズ・ケチャップ |
| 15 | 金  | 牛乳<br>满月ポン     | ロールパン<br>マカロニグラタン<br>豆菜サラダ<br>オニオンスープ        | お茶<br>きつねおにぎり           | ロールパン・マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・塩・なたね油・ホワイトソース・チーズ<br>大豆・小松菜・ツナ・人参・和風ドレッシング<br>コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ<br>ほうじ茶・米・しょうゆ・上白糖・揚げ・ごま                     |
| 16 | 土  |                | 運動会  |                         |  |



# 10月給食献立(乳児・幼児食)

10月18日～10月30日給食献立



2021年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ          | 昼食                                      | 3時のおやつ                 | 材料名   |
|----|----|----------------|---|------------------------|---|
| 18 | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | ハヤシライス<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>黄桃缶           | 牛乳<br>ふのラスク            | 米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク<br>ほうれん草・ツナ・人参・マヨネーズ<br>黄桃缶<br>牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖                             |
| 19 | 火  | 牛乳<br>オレンジ     | ご飯<br>厚揚げと豚肉のみそ炒め<br>もやしの和え物<br>すまし汁    | 牛乳<br>ホットケーキ           | 米・厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・なたね油・しょうゆ・上白糖・酒・味噌・片栗粉<br>もやし・ちくわ・人参・しょうゆ・上白糖<br>小松菜・えのき・しょうゆ・塩<br>牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・牛乳・メープルシロップ                    |
| 20 | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | ご飯<br>さわらの煮付け<br>ブロッコリーのごま和え<br>かき玉汁    | 牛乳<br>フライドポテト          | 米・さわら・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが・インゲン・しょうゆ・上白糖<br>ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖<br>鶏卵・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩<br>牛乳・ナチュラルカットポテト・塩・植物油                                |
| 21 | 木  | 牛乳<br>たべっこベイビー | ご飯<br>鶏肉の香味焼き<br>大根とわかめのさっぱり和え<br>赤だし   | 牛乳<br>きなこサンド           | 米・鶏肉・しょうが・ねぎ・しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油・小松菜・しょうゆ・上白糖<br>大根・わかめ・人参・青じそドレッシング<br>なめこ・玉ねぎ・みつば・赤だし・味噌<br>牛乳・食パン・無塩バター・きな粉・上白糖                    |
| 22 | 金  | 牛乳<br>満月ボン     | 五目うどん<br>かぼちゃの煮物<br>柿                   | お茶<br>しぐれおにぎり          | うどん・豚肉・チャンポンスライス・玉ねぎ・椎茸・ねぎ・しょうゆ・みりん・だし汁<br>かぼちゃ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁<br>柿<br>ほうじ茶・米・牛ミンチ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒・しょうが                        |
| 23 | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | 中華丼<br>春雨スープ<br>バナナ                     | 牛乳<br>たべっこベイビー<br>味しらべ | 米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・なたね油・鶏がらだし・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉<br>春雨・玉ねぎ・にら・鶏がらだし・塩<br>バナナ<br>牛乳・たべっこベイビー・味しらべ   |
| 25 | 月  | 牛乳<br>ルヴァン     | ご飯<br>きのこソースハンバーグ<br>キャベツの昆布和え<br>味噌汁   | 牛乳<br>レーズンクッキー         | 米・ハンバーグ・なたね油・しめじ・えのき・舞茸・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・酒・片栗粉<br>キャベツ・人参・塩昆布・しょうゆ<br>かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・味噌<br>牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう         |
| 26 | 火  | 牛乳<br>バナナ      | ☆お誕生会☆<br>ご飯/メンチカツ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ | 牛乳<br>ココアケーキ           | 米・メンチカツ・植物油・ケチャップ・とんかつソース<br>じゃが芋・人参・グリーンピース・コーン・マヨネーズ<br>コンソメ・しょうゆ・塩・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・パセリ<br>牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・有塩バター・鶏卵・上白糖・牛乳・ココア・ホイップ    |
| 27 | 水  | 牛乳<br>ぱりんこ     | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>ほうれん草の煮浸し<br>味噌汁      | 牛乳<br>みかんヨーグルト         | 米・さわら・しょうが・上白糖・しょうゆ・みりん<br>ほうれん草・人参・揚げ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁<br>ちくわ・玉ねぎ・ねぎ・味噌<br>ヨーグルト・みかん缶・上白糖  |
| 28 | 木  | 牛乳<br>たべっこベイビー | チキンライス<br>ウインナー<br>キャベツのサラダ<br>コーンスープ   | 牛乳<br>スイートパンプキン        | 米・コンソメ・ケチャップ・塩・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・なたね油・のり・ブロッコリー・ミニトマト<br>ウインナー・キャベツ・人参・きゅうり・マヨネーズ<br>コーンクリームスープ・牛乳・玉ねぎ・パセリ<br>牛乳・かぼちゃ・さつまいも・有塩バター・上白糖・牛乳 |
| 29 | 金  | 牛乳<br>満月ボン     | 麻婆豆腐丼<br>ブロッコリーのごま和え<br>野菜スープ           | 牛乳<br>ちんすこう            | 米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・赤だし・片栗粉<br>ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖<br>青梗菜・もやし・人参・コーン・鶏がらだし・塩<br>牛乳・小麦粉・片栗粉・上白糖・なたね油                 |
| 30 | 土  | 牛乳<br>ハッピーターン  | 塩だれ豚丼<br>味噌汁<br>バナナ                     | 牛乳<br>ぱりんこ<br>ミックスラムネ  | 米・豚肉・玉ねぎ・白ねぎ・人参・鶏がらだし・塩・レモン果汁・しょうが・ごま油・片栗粉<br>大根・しめじ・わかめ・味噌<br>バナナ<br>牛乳・ぱりんこ・ラムネ   |

## 目の愛護デー

数字の10を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。ふだんから目によいことを心がけていますか？ 一度見直してみましょう。

- 毎日ぐっすり眠っている
- テレビやゲームの画面を見るときは、部屋を明るくして、時間を決めて見ている
- 時々遠くの景色などを見ている
- 目が乾かないように気をつけている

