

# 10月の南犬立

令和 3年

## たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材		日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
1	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 柿	鮭 小麦粉 じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 大根 油揚げ		8	金	こんだて	ごはん サバのみそ煮 ねばねば和え けんちん汁 柿	サバ みそ ひきわり納豆 小松菜 もやし 人参 マヨネーズ 大根 人参 ごぼう 里芋 長葱 豆腐	
		おやつ	野菜ゼリー 牛乳 鉄カルウエハース	寒天 砂糖 野菜ジュース 人参				おやつ	ココアゼリー 牛乳	寒天 砂糖 ココア 牛乳	
2	土	こんだて	豚汁うどん キャベツの卵焼き オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく みそ 卵 キャベツ		9	土	こんだて	チャーハン 小魚大豆 スープ オレンジ	ごはん 玉葱 人参 ピーマン ウィンナー 大豆水煮 しらす いんげん チンゲン菜 玉葱	
		おやつ	ビスコ バナナ 牛乳					おやつ	カステラ 牛乳		
4	月	こんだて	ハヤシライス 南瓜サラダ スープ りんご	豚肉 玉葱 エリンギ 南瓜 きゅうり レーズン マヨネーズ えのき わかめ		11	月	こんだて	きのこカレー ゆかり和え スープ りんご	豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 大根 きゅうり ゆかり チンゲン菜 えのき	
		おやつ	揚げせんべい 牛乳 ブルー					おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖	
5	火	こんだて	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 梨	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 白滝 きゅうり カニカマ わかめ 麩 長葱		12	火	こんだて	ごはん 豚だいこん もやしとパプリカの金平 すまし汁 梨	豚肉 大根 人参 いんげん こんにゃく もやし パプリカ 玉葱 ほうれん草 人参	
		おやつ	小豆入り蒸しパン 牛乳	卵 砂糖 牛乳 油 ホットケーキミックス ゆで小豆				おやつ	パンプディング 牛乳	卵 砂糖 牛乳 ホットケーキミックス ロールパン	
6	水	こんだて	パン チキングラタン ツナサラダ スープ バナナ	ロールパン 鶏肉 マカロニ 玉葱 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 人参 ベーコン		13	水	こんだて	パン 焼きウィンナー 白菜とりんごのサラダ さつまいものシチュー バナナ	ロールパン ウィンナー 白菜 りんご 人参 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 しめじ 牛乳	
		おやつ	ひじきごはん 牛乳	ひじき 大豆水煮 人参				おやつ	塩こんぶごはん 牛乳	塩こんぶ かつお節	
7	木	こんだて	マーボー丼 切干大根のサラダ スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 たら 長葱 みそ ごま油 切干大根 人参 きゅうり ハム 白いりごま ごま油 わかめ 卵 長葱		14	木	こんだて	二色丼 ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ	豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 ひじき 人参 いんげん 油揚げ じゃが芋 玉葱	
		おやつ	バナナきな粉 牛乳	バナナ きな粉 砂糖				おやつ	さつまいもしるこ 牛乳	さつまいも ゆで小豆 砂糖	



朝ごはんを食べよう！  
朝ごはんをたべないと・・・  
集中力や記憶力の低下  
血糖値の急変動が起きやすくなる  
自立神経の乱れ  
筋肉量の減少  
病気のリスク上昇

子どもは大人と違って、これから脳や体がどんどん成長していく時期です！3食バランス良い食事を摂ることがとても大事です！

爽やかな秋、食欲の秋ですね。  
美味しい食べ物がたくさん！  
給食でも旬の食材を取り入れ、  
子どもたちと自然の恵を  
味わいたいと思います。  
きのこ、白菜、チンゲン菜、  
さつまいも、梨、柿など



日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材	
15	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 柿	鮭 小麦粉 じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 大根 油揚げ	
		おやつ	野菜ゼリー 牛乳 鉄カルウエハース	寒天 砂糖 野菜ジュース 人参	
16	土	こんだて	豚汁うどん キャベツの卵焼き オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく みそ 卵 キャベツ	
		おやつ	ビスコ バナナ 牛乳		
18	月	こんだて	ハヤシライス 南瓜サラダ スープ りんご	豚肉 玉葱 エリンギ 南瓜 きゅうり レーズン マヨネーズ えのき わかめ	
		おやつ	揚げせんべい 牛乳 ブルー		
19	火	こんだて	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 梨	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 白滝 きゅうり カニカマ わかめ 麩 長葱	
		おやつ	小豆入り蒸しパン 牛乳	卵 砂糖 牛乳 油 ホットケーキミックス ゆで小豆	
20	水	こんだて	パン チキングラタン ツナサラダ スープ バナナ	ロールパン 鶏肉 マカロニ 玉葱 小麦粉 牛乳 パン粉 粉チーズ ツナ キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 人参 ベーコン	
		おやつ	ひじきごはん 牛乳	ひじき 大豆水煮 人参	
21	木	こんだて	マーボー丼 切干大根のサラダ スープ オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 たら 長葱 みそ ごま油 切干大根 人参 きゅうり ハム 白いりごま ごま油 わかめ 卵 長葱	
		おやつ	バナナきな粉 牛乳	バナナ きな粉 砂糖	
22	金	こんだて	ごはん サバのみそ煮 ねばねば和え けんちん汁 柿	サバ みそ ひきわり納豆 小松菜 もやし 人参 マヨネーズ 大根 人参 ごぼう 里芋 長葱 豆腐	
		おやつ	ココアゼリー 牛乳	寒天 砂糖 ココア 牛乳	
23	土	こんだて	チャーハン 小魚大豆 スープ オレンジ		ごはん 玉葱 人参 ピーマン ウィンナー 大豆水煮 しらす いんげん チンゲン菜 玉葱
		おやつ	カステラ 牛乳		
25	月	こんだて	きのこカレー ゆかり和え スープ りんご		豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 大根 きゅうり ゆかり チンゲン菜 えのき
		おやつ	バースデーケーキ 牛乳		卵 砂糖 バター ホットケーキミックス 生クリーム フルーツ缶
26	火	こんだて	ごはん 豚だごん もやしとパプリカの金平 すまし汁 梨		豚肉 大根 人参 いんげん こんにゃく もやし パプリカ 玉葱 ほうれん草 人参
		おやつ	パンフディング 牛乳		卵 砂糖 牛乳 ホットケーキミックス ロールパン
27	水	こんだて	パン 焼きウィンナー 白菜とりんごのサラダ さつまいものシチュー バナナ		ロールパン ウィンナー 白菜 りんご 人参 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 しめじ 牛乳
		おやつ	塩こんぶごはん 牛乳		塩こんぶ かつお節
28	木	こんだて	二色丼 ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ		豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 ひじき 人参 いんげん 油揚げ じゃが芋 玉葱
		おやつ	さつまいもしるこ 牛乳		さつまいも ゆで小豆 砂糖
29	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 柿	鮭 小麦粉 じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 大根 油揚げ	
		おやつ	ハロウィンクッキー 牛乳	南瓜 バター 砂糖 小麦粉 片栗粉	
30	土	こんだて	豚汁うどん キャベツの卵焼き オレンジ	うどん 豚肉 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく みそ 卵 キャベツ	
		おやつ	ビスコ バナナ 牛乳		

