



令和3年度10月献立表



月		火		水		木		金		土	
								1	つるるんチャイナ きゅうり漬け わかめスープ くだもの	2	カレーピラフ ポテトサラダ コンソメスープ くだもの
4	野菜たっぷりキッシュ 里芋のごまみそ煮 中華きゅうり きのこのスープ	5	鮭のコーンマヨ焼き 春雨サラダ 添え野菜 ミネストローネ	6	ひき肉ときのこのカレー フレンチサラダ ゆで豆 くだもの	7	さつまいものコロッケ ごぼうサラダ ミックスフルーツ コーンポタージュ パン	8	レバーのケチャップ和え 五目きんぴら わかめのみそ汁 チーズ	9	たまごサンド サラスパサラダ ポタージュ くだもの
11	米粉のシチュー ポパイサラダ れんこんきんぴら チーズ	12	ししゃものチーズフライ さつまいもサラダ ゆで野菜 にら玉汁	13	さつま揚げ 大豆きんぴら 野菜のごま酢和え じゃが玉汁	14	バイキング (お楽しみメニュー)	15	弁当の日	16	ミートソーススパゲティ ヨーグルト和え ゆで豆 牛乳
18	麻婆豆腐 ハンサンスー かぼちゃ煮 くだもの	19	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの和え物 ゆで野菜 かきたま汁	20	豆腐とひじきの炒り煮 きゅうりの酢の物 里芋のみそ汁 チーズ	21	さんまの塩焼き 梅和え すき昆布煮 豚汁 おむすび	22	肉団子のケチャップ煮 じゃが芋きんぴら ゆで豆 すまし汁	23	栗ご飯 中華和え 果物 かき玉スープ
25	いりどり 納豆和え きのこ汁 チーズ	26	鶏肉ときのこのみそ煮 ジャーマンポテト グリーンサラダ すまし汁	27	ヘルシーミートローフ マカロニサラダ チャウダー くだもの	28	収穫ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 元気サラダ すまし汁	29	鶏肉のトマト煮込み 大豆サラダ さつま芋ソテー 白菜スープ	30	カレーうどん きゅうりの梅和え 果物 牛乳

～10月においしい海のいきもの～

さんまは秋にとれる代表的な青魚で、秋になると脂ののったさんまが大量に水揚げされます。さんまの脂には頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにする効果があります。
※今月の保小連携献立にもさんまが登場します。
保育園では21日に予定しています。

- ・さんま
- ・さわら
- ・すずき
- ・さけ
- ・はまち



9月のバイキングメニュー

枝豆むすび わかめむすび ミモザサラダ 豆腐のたこ揚げ
ジャーマンポテト ナポリタン ミニトマト シェインマスカット
*運動会に向けて『みんな頑張れ!!』の気持ちをこめました。



キリトリ

月 日の保育士を希望します
組 保護者名