



2024年度  10月のこんだて  のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・万能ねぎ) さばと大根の味噌煮 人参ときゅうりのサラダ チリコンカン	麦茶 いりこ ハムチーズ焼きおにぎり	みそ さば 赤みそ ミックスピーンズ缶 豚ひき肉 ハム 煮干し チーズ	米 砂糖 サラダ油	かぼちゃ 万能ねぎ 大根 生姜 にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト にんにく
2	水	玄米ごはん みそ汁(さつまいも・えのき) 麻婆豆腐 和風サラダ	麦茶 牛乳 けんちんうどん 	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 玄米 さつまいも 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 うどん	えのき なら 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり わかめ ごぼう 大根 干しいたけ
3	木	麦ごはん 太平燕 かれのい香茅焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め物 ピネガークリクター	麦茶 牛乳 メロンラスク	豚肉 かれのい 厚揚げ 牛乳	米 押麦 春雨 ごま油 オリーブ油 砂糖 グラニュー糖 食パン ケーキミックス パター	にんじん しめじ きゃべつ もやし たけのこ きくらげ 万能ねぎ 梅干し チンゲン菜 きゅうり レモン汁
4	金	ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) 鶏の香り揚げ きんぴらごぼう きゃべつともやしの磯和え	麦茶 牛乳 じゃがまるくん (フランクフルト)	みそ 鶏肉 ベーコン フランクフルト 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油	大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ もやし 海苔 コーン缶
5	土	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 肉団子黒酢あん きゃべつと人参のおかか和え ふろふき大根	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	豆腐 みそ 豚ひき肉 かつお節 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖	長ねぎ 生姜 玉ねぎ きゃべつ にんじん 大根
7	月	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) チキンソテー しらすたっぷりチョレギサラダ かぼちゃのごま炒め	麦茶 牛乳 どんとろけ飯	油揚げ みそ 鶏肉 しらす 豆腐 かつお節 豚肉 牛乳	米 オリーブ油 ごま油 サラダ油 いりこま 砂糖	もやし 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 わかめ レタス きゅうり かぼちゃ ビーマン 干しいたけ ごぼう 長ねぎ
8	火	ごはん みそ汁(白玉麩 長ねぎ) 豚とごぼうの甘辛炒め さつまいもの梅尾煮 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 和風ツナスパゲティ	みそ 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも オリーブ油 白玉麩 スパゲティ	長ねぎ ごぼう まいたけ 万能ねぎ きゃべつ もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ
9	水	玄米ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鮭のみそ漬け焼き かぶと人参のナムル 春雨ともやしのソテー	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ 鮭 鶏ひき肉 牛乳 卵	米 玄米 ごま油 春雨 砂糖 パター 薄力粉 人参ジャム	大根 わかめ かぶ にんじん もやし 万能ねぎ 生姜 野菜ジュース
10	木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 筑前煮 なます コーンサラダ	麦茶 牛乳 スイートポテト ジャムサンド	みそ 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 押麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも 砂糖 さつまいも 食パン パター	きゃべつ しめじ ごぼう 人参 干しいたけ 大根 きゅうり コーン缶 かぼちゃ
11	金	ポークカレーライス さつまい きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 ピザパン	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ かつお節 ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 さつまいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ コーン缶 しめじ かぼちゃ りんご 干しいたけ ごぼう 長ねぎ きくらげ 大根 エリンギ えのき きゃべつ きゅうり 海苔 レモン汁 ビーマン
12	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) 豚野菜炒め 大根のさっぱり和え	麦茶 さつまいも蒸しパン	みそ 豚肉	米 砂糖 さつまいも 薄力粉 サラダ油 ごま油	ごぼう きゃべつ ビーマン 玉ねぎ もやし 人参 大根 わかめ
14	月	スポーツの日				
15	火	ごはん みそ汁(かぼちゃ・万能ねぎ) さばと大根の味噌煮 人参ときゅうりのサラダ チリコンカン	麦茶 牛乳 メダルクッキー (マールクッキー)	みそ さば 赤みそ ミックスピーンズ缶 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 さつまいも パター	かぼちゃ 万能ねぎ 大根 生姜 にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト にんにく
16	水	玄米ごはん みそ汁(さつまいも・えのき) 麻婆豆腐 和風サラダ	麦茶 牛乳 けんちんうどん 	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 玄米 さつまいも 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 うどん	えのき なら 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり わかめ ごぼう 大根 干しいたけ
17	木	麦ごはん 太平燕 かれのい梅みそ焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め物 ピネガークリクター	麦茶 牛乳 メロンラスク	豚肉 かれのい みそ 厚揚げ 牛乳	米 押麦 春雨 ごま油 砂糖 グラニュー糖 食パン ケーキミックス バター	にんじん しめじ きゃべつ もやし たけのこ きくらげ 万能ねぎ 梅干し チンゲン菜 きゅうり レモン汁
18	金	ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) 鶏の香り揚げ きんぴらごぼう きゃべつともやしの磯和え	麦茶 牛乳 じゃがまるくん (フランクフルト)	みそ 鶏肉 ベーコン フランクフルト 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも オリーブ油	大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ もやし 海苔 コーン缶
19	土	ごはん みそ汁(豆腐・長ねぎ) 肉団子黒酢あん きゃべつと人参のおかか和え ふろふき大根	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	豆腐 みそ 豚ひき肉 かつお節 煮干し	米 片栗粉 上新粉 砂糖	長ねぎ 生姜 玉ねぎ きゃべつ にんじん 大根
21	月	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) チキンソテー しらすたっぷりチョレギサラダ かぼちゃのごま炒め	麦茶 いりこ 梅みそ焼きおにぎり	油揚げ みそ 鶏肉 しらす 豆腐 かつお節 豚肉 煮干し	米 オリーブ油 ごま油 サラダ油 いりこま 砂糖	もやし 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 わかめ レタス きゅうり かぼちゃ ビーマン 干しいたけ 梅干し
22	火	ごはん みそ汁(白玉麩 長ねぎ) 豚とごぼうの甘辛炒め さつまいもの梅尾煮 野菜の三杯酢和え	麦茶 牛乳 和風ツナスパゲティ	みそ 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも オリーブ油 白玉麩 スパゲティ	長ねぎ ごぼう まいたけ 万能ねぎ きゃべつ もやし きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ
23	水	玄米ごはん みそ汁(大根・わかめ) 鮭のみそ漬け焼き かぶと人参のナムル 春雨ともやしのソテー	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ 鮭 鶏ひき肉 牛乳 卵	米 玄米 ごま油 春雨 砂糖 パター 薄力粉 人参ジャム	大根 わかめ かぶ にんじん もやし 万能ねぎ 生姜 野菜ジュース
24	木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 筑前煮 なます コーンサラダ	麦茶 牛乳 魔法アイス	みそ 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 押麦 砂糖 サラダ油 じゃがいも さつまいも コーンカップ	きゃべつ しめじ ごぼう 人参 干しいたけ 大根 きゅうり コーン缶 かぼちゃ
25	金	ポークカレーライス さつまい きのこの和風サラダ	麦茶 牛乳 ピザパン	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ かつお節 ベーコン 牛乳 チーズ	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 さつまいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油	にんじん 玉ねぎ コーン缶 しめじ かぼちゃ りんご 干しいたけ ごぼう 長ねぎ きくらげ 大根 エリンギ えのき きゃべつ きゅうり 海苔 レモン汁 ビーマン
26	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) 豚野菜炒め 大根のさっぱり和え	麦茶 さつまいも蒸しパン	みそ 豚肉	米 砂糖 さつまいも 薄力粉 サラダ油 ごま油	ごぼう きゃべつ ビーマン 玉ねぎ もやし 人参 大根 わかめ
28	月	ごはん みそ汁(厚揚げ・万能ねぎ) シュウマイ風 しめじと青菜の和え物 ポテトサラダ	麦茶 牛乳 マカロニきなこ	厚揚げ みそ 豚ひき肉 ハム きなこ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも サラダ油 マカロニ	万能ねぎ 玉ねぎ きゃべつ 生姜 青葉 しめじ きゅうり 人参 かぼちゃ
29	火	ごはん みそ汁(玉ねぎ・人参) さばカレー かぼちゃのそぼろ煮 もやしのツナ酢和え	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ さば 鶏ひき肉 ツナ缶 煮干し 油揚げ	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 いりこま	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり きゃべつ
30	水	玄米ごはん 沢煮焼 鶏の梅照り焼き マカロニキノコサラダ 切干としらすの炒り煮	麦茶 牛乳 オレンジアップルケーキ 	豚肉 鶏肉 ハム しらす 牛乳 卵	米 玄米 サラダ油 砂糖 薄力粉 マカロニ バター	人参 大根 ごぼう えのき 干しいたけ 長ねぎ 梅干し しめじ エリンギ 切干大根 きゅうり りんごジュース みかん缶
31	木	麦ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) めかじきの和風ステーキ きゃべつと油揚げのおひたし ごぼうサラダ 	麦茶 牛乳 パンブキンジャムサンド	みそ めかじき 油揚げ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 すりごま オリーブ油 食パン	なめこ わかめ 大根 りんご 玉ねぎ きゃべつ 人参 ごぼう きゅうり ひじき かぼちゃ レモン汁

※献立は都合により変更する場合があります。

毎年恒例、今年も子どもたちが収穫してきたさつまいもの保存方法をご紹介します。土を落とし、晴れた風間は外に干して乾かし、夜になったら新聞紙などに包んで常温で保存します(さつまいもは寒さに弱いので冷蔵庫はNGです)。何日か干して取り込んで、を繰り返すとでんぷんが糖に変わり、甘味が増します。持ち帰ったその日に食べたいところですが、さつまいもは少し日をおいたころが甘くて美味しい頃合いです。何にして食べようかな～と考えながら、おいもが甘く美味しくなるのをお待ちください！
保育園でも、しばらくさつまいもを干して取り込んで、11月ごろから収穫したさつまいもをどんとお屋ごはんやおやつに出していきます！
ゆり組さんと一緒に作った梅干しも今月登場します！かれのい梅みそ焼き、鶏の梅照り焼き、梅みそ焼きおにぎりは全て作りの梅干しで作ります。すっぱくて美味しい梅干しもお楽しみに。