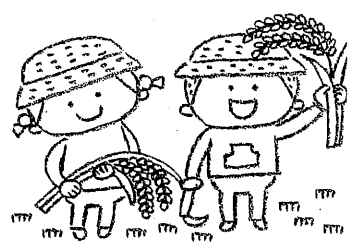


10月

今福保育園

# こんだてだより



月	火	水	木	金	土
<p>糸合食堂から</p> <p>秋は新米が お店に並ぶ季節です。和食には欠かせないお米が「新米」とよばれるのはその年の12月31日までです。水分が多いのが特徴です。石研ぐときは力をいれず すぐように 気を付けてながら 水は通常より やせよなめに 炊くのがコツです。秋の魚や野菜を おかず に 新米を味わいましょう。</p>					
① シーフードカレー ・りんごのこし酢和え ・果物	⑤ ハットのフライ ・たけのこがが和え ・しめじのみそ汁	⑥ 鶏肉の味噌煮 ・ミルクおから ・キジ菜のスープ ・果物	⑦ 鰯のみぞ煮 ・ひじきの和えもの ・えぎのみそ汁 ・果物	⑧ ポークビーンズ ・海苔サラダ ・豆苗のみそ汁 ・果物	② 肉うどん ・キャバツの甘酢和え ・果物
しそおせすびお茶	梨の炸鸡・牛乳	りんごのしそお茶	甘納豆リン牛乳	ビストロ牛乳	菓子・牛乳
米・えび・人参・鶏肉・玉ねぎ・油・れんげし・りんご・人参・小松菜・ごま油・しょう油	ハットの塩コショウ・小麦粉・油・たけのこ・人参・れんげし・かぶ・しめじ・玉ねぎ・おろし・みそ	鶏肉・小麦粉・りんご・塩コショウ・おから・玉ねぎ・人参・ちくわ・ねぎ・牛乳・しいたけ・さや菜・れんげし・キジ菜・おろし・みそ	鰯・生巻・酒粕・みじんこ・ひじき・人参・小松菜・酢・しょう油・れんげし・えぎ・玉ねぎ・ねぎ・しいたけ・れんげし	豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・じゃがいも・トマト缶・ケチャップ・りんご・コンソメ・海苔・ごま油・人参・きゅうり・酢・しょう油・れんげし・豆苗・みそ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ・しょう油・しめじ・人参・キジ菜・鶏ガラスープ
⑩ (おはりの日) ・麻婆豆腐 ・中華サラダ ・わかめスープ ・果物	② (お精進の日) ・りんごごはん ・さつま揚げの天ぷら ・豆腐のみそ汁 ・果物	③ 魚のなべ焼き ・切干大根の煮もの ・しめじのみそ汁 ・果物	④ クリームシチュー ・キャバツの昆布和え ・果物	⑤ (誕生会) ・きのこごはん ・いが栗揚げ ・さつま揚げ ・花のすし汁・果物	⑥ ミートスパゲティ ・オニオンスープ ・果物
おふのラスク牛乳	みたれ団子お茶	かぼちゃスープ牛乳	魚をおせすびお茶	アップルパイ牛乳	菓子・牛乳
合かき肉・人参・玉ねぎ・しいたけ・生巻・ねぎ・りんご・人参・小松菜・酢・しょう油・わかめ・玉ねぎ・コンソメ	米・人参・りんご・しめじ・す揚げ・みじんこ・しょう油・さつま揚げ・しょう油・りんご・白米・しいたけ・ねぎ・昆布・れんげし	さや菜・しょう油・みじんこ・生巻・小松菜・人参・切干大根・人参・しいたけ・す揚げ・りんご・みじんこ・れんげし・たけのこ・玉ねぎ・かぼちゃ・しいたけ・みそ	鶏肉・人参・しいたけ・玉ねぎ・キジ菜・小麦粉・りんご・牛乳・コンソメ・キャバツ・人参・もやし・昆布・れんげし	米・しめじ・りんご・しいたけ・みじんこ・人参・しょう油・塩コショウ・小麦粉・りんご・コンソメ・しょう油・人参・きゅうり・マヨネーズ・玉ねぎ・おろし・れんげし	合かき肉・す揚げ・人参・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・コンソメ・玉ねぎ・えぎ・人参・豆腐・鶏ガラスープ
⑬ けんちんうどん ・かぼちゃ和え ・果物	⑭ 高野豆腐の煮もの ・キャバツの中川和え ・しめじのみそ汁 ・果物	⑮ 魚の竜田揚げ ・磯和え ・大根のみそ汁 ・果物	⑯ お弁当の日 果物もお願ひ付	⑰ 鶏肉のマリネ煮 ・さんぴらごぼう ・豚肉豆汁 ・果物	⑲ 炊き込みごはん ・じゃがいものみそ汁 ・果物
五平もちお茶	ラスク牛乳	スイートポテト牛乳	レーズンパン牛乳	ごぼう団子お茶	菓子・牛乳
うどん・鶏肉・さや菜・ねぎ・しいたけ・す揚げ・かんお節・みじんこ・しょう油・キャバツ・人参・もやし・きゅうり・酢・しょう油	高野豆腐・豚肉・人参・しいたけ・りんご・みじんこ・しょう油・キャバツ・もやし・人参・かぶ・酢・れんげし・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・しいたけ・みそ	魚・小麦粉・りんご・しょう油・小松菜・人参・もやし・のり・さや菜・れんげし・大根・す揚げ・しめじ・ねぎ・しいたけ		鶏肉・マロニースープ・人参・しょう油・みじんこ・小松菜・りんご・しょう油・コンソメ・人参・玉ねぎ・しめじ・りんご・みそ	米・鶏肉・人参・しめじ・す揚げ・しょう油・りんご・みじんこ・しょう油・玉ねぎ・れんげし・かぼちゃ・しいたけ・みそ
⑳ 八宝菜 ・マロニスープ ・果物	㉑ 火焼ぎしほもち ・白菜のゆず和え ・豆腐のみそ汁 ・果物	㉒ 11/11のあんかけ ・エールソーザラダ ・す揚げのみそ汁 ・果物	㉓ (和食の日) ・魚の竜田焼き ・厚揚げの煮もの ・わかめの煮もの ・わかめのみそ汁 ・果物	㉔ 焼き焼き風煮 ・柿のすし ・しいたけのみそ汁 ・果物	㉕ 焼きそば ・もやしのスープ ・果物
せんべい牛乳	野菜スムースお茶	蒸しケーキ牛乳	ふかひいもお茶	おひさま牛乳	菓子・牛乳
豚肉・えび・人参・玉ねぎ・白米・しいたけ・中華めん・小松菜・マロニー・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・鶏ガラスープ	じゃがいも・小松菜・青のり・りんご・油・白菜・人参・ゆず・酢・しょう油・わかめ・ねぎ・しいたけ・みそ	合かき肉・おから・玉ねぎ・りんご・塩コショウ・コンソメ・しょう油・小松菜・人参・もやし・のり・さや菜・れんげし・大根・す揚げ・しめじ・ねぎ・しいたけ	鶏肉・人参・しいたけ・人参・かぶ・人参・しょう油・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・みじんこ・コンソメ・おろし・玉ねぎ・豆苗・しいたけ・れんげし	牛肉・白菜・えぎ・みじんこ・焼きそば・油・長ねぎ・さや菜・しょう油・大根・柿・酢・しょう油・風船・玉ねぎ・かぼちゃ・しいたけ・みそ	中華めん・豚肉・焼きそば・玉ねぎ・ソース・油・もやし・人参・小松菜・コンソメ・塩

※ 材料の都合により 献立や食材を 変更する場合があります。