

2021年10月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 金	秋野菜チキンカレーライス 春雨サラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 春雨 牛乳	米 ジャガイモ	人参 玉ねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
2 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
4 月	きのこご飯 しらすと青菜のおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	鶏肉 うす揚げ 豆腐 みそ わかめ 牛乳 しらす	米 ジャム ホットケーキミックス	干しいたけ えのき 人参 しめじ 白菜 小松菜 フルーツ
5 火	《お誕生日会》 唐揚げ ひじき入りマヨドレサラダ わかめご飯 麩のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 ひじき わかめ 牛乳 卵	米 ごま 片栗粉 麩 バター ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
6 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【かぼちゃの煮物】 フルーツ	レーズン 蒸しパン	豚肉 なた わかめ 牛乳	中華麺 ごま 蒸しパン粉	人参 もやし 白菜 レーズン フルーツ
7 木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 なすのみそ汁 フルーツ	パンせんべい	豚肉 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	じゃがいも 米 食パン	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく なす さやいんげん フルーツ
8 金	三色丼 じゃことわかめの酢の物 麩のみそ汁	せんべい	鶏ミンチ 卵 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麩 ごま	生姜 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ
9 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
11 月	和風チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 さつまいものみそ汁 フルーツ	蒸しパン	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ フルーツ
12 火	《カミカミデー》 白身魚フライ カミカミサラダ 米飯 エリンギのみそ汁	かみかみ スナック	白身魚 みそ わかめ 大豆 牛乳 豆腐 ちりめんじゃこ	パン粉 米 小麦粉	人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー エリンギ
13 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 煮合い フルーツ	れんこんの お焼き	鶏肉 うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん 片栗粉 じゃがいも	人参 もやし ごぼう 干しいたけ れんこん 糸こんにゃく フルーツ
14 木	すきやき風煮物 さつまいもご飯 切り麩のみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	牛肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳 わかめ	米 さつまいも 食パン バター ごま 麩	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
15 金	秋野菜のスパゲッティミートソース (野菜煮込みうどん) キャベツとツナのサラダ フルーツ	ウエハース	豚ミンチ シーチキン 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 なす しめじ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
16 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	お菓子	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
18 月	親子どんぶり おひたし 麩のみそ汁 フルーツ	りんごジャム サンド	鶏肉 卵 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	米 麩 食パン りんごジャム	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 フルーツ
19 火	エビフライ【白身魚フライ】 オーロラサラダ ラップおにぎり 玉ねぎのみそ汁	せんべい	えび みそ わかめ 牛乳	パン粉 米	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり

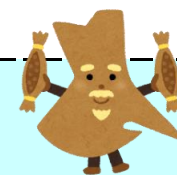
食育の日

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
20 水	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	ホットケーキ	鶏肉 うす揚げ 牛乳 卵	うどん ジャガイモ ホットケーキミックス ジャム	人参 干しいたけ ごぼう フルーツ
21 木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	スイートポテト	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 さつまいも 生クリーム	人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく フルーツ
22 金	秋野菜のクリームシチュー 和風マヨドレサラダ 食パン	お菓子	鶏肉 牛乳	さつまいも 食パン	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり
23 土	《運動会参観》 ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり
25 月	チキンライス 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁 フルーツ	大学芋	鶏肉 シーチキン みそ わかめ 牛乳	米 麩 ごま さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
26 火	八宝菜 米飯 焼き春巻【さつまいもの煮物】 フルーツ	みたらし団子 (お菓子)	豚肉 牛乳 豆腐	米 白玉粉	人参 玉ねぎ 白菜 えのき ピーマン もやし たけのこ 干しいたけ フルーツ
27 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	フレンチ トースト	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳	うどん 食パン	人参 干しいたけ フルーツ
28 木	白身魚のもみじ焼き 土佐和え【おひたし】 米飯 しめじのみそ汁 フルーツ	かぼちゃ ケーキ	白身魚 豆腐 みそ 花かつお 牛乳 卵	米 バター 小麦粉 マーマレード ホットケーキミックス	人参 白菜 小松菜 しめじ フルーツ
29 金	《ハロウィン》 かぼちゃコロッケ マヨドレサラダ ゆかりご飯 【米飯】 豆腐のみそ汁	ハロウィン	豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 ごま パン粉	かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり
30 土	クリームパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	クリームパン スティックパン	ゼリー

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		未満児	406Kcal	14.0g	12.2g
	3歳以上	487Kcal	17.6g	14.9g	2.1g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 茨城県 ②⑦ 煮合い れんこんのお焼き ～



煮合いはれんこんやごぼうなど、茨城県の特産品である食材で作られる煮物料理です。
 「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになったと言われています。
 もともとは水戸市周辺のハレの日には欠かせない郷土料理として食べられていました。
 酢を使って味付けをすることで日持ちがするので、日常的にも食べられています。
 スーパーマーケットなどで売っているのではなく、主に家庭で作られる料理です。
 調味料と野菜の水分だけで煮上げること、最後に酢を回しかけて煮ることが特徴です。

おやつは茨城県の特産品であるれんこんを使った「れんこんのお焼き」を頂きます。

