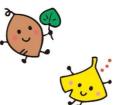


10月獻立





2 0 2 1 年度10月予定献立表 ひまわり第 2 保育園 *献立は変更する場合があります。

意角						
欲も、少しづつ戻り、沢山食べるようになりました。「食欲の料" 到来です! 秋	月	火	水	木	金	土
歌も、少しづつ戻り、沢山食べるようになりました。 ** 食飲の秋** 到来です!秋は、新米、さつま手、栗、宮のこ、さんま、鮭など美味しいものがいつはいです。 味噌汁 キャベツののり和え 味噌汁 キャベツののり和え 味噌汁 ** キャベツののり和え 味噌汁 ** キャベツののり和え 味噌汁 ** カルシンドル・風布・お米 ** シェルサンドル・風布・お米 ** シュま芋がにぎり 焼肉 ** カルシのつくねあんかけ 青菜ともやしの浸し 味噌汁 ** カルシー・ア・ はん ** 大学・風布・中乳 ** サースンパ・マルか・お米 ** ロッドス ** 大学・風布・中乳 ** カルシー・ア・ はん ** 大学・風布・中乳 ** カルシー・ア・ はん ** 大学・風布・中乳 ** カルシー・ア・ はん ** カル・カー・ア・ はん ** カル・カー・ア・ はん ** カル・カー・ア・ はん ** カル・カー・ア・ はん ** カル・チェ・カル・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	利の固が吹きだ	· 日由も過ごしかする	· ′なってきましたね	に	ごはん	チキンライス
は、朝米、さつま芋、栗、きのこ、さんま、鮭など美味しいものがいっぱいです。 特やベツののり和え 味噌汁 1 2 切り下しなにぎり・見布・お茶 ジャムサンドし・足布・お茶 ごはん 横の竜田焼き 内の上の上の音の物 すまし汁 はん こ はん					さつま芋と大豆の甘辛煮	味噌汁
総食でも色々な調理法で味わっていこうと思います!! 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1					キャベツののり和え	
					味噌汁	
ごはん 点魚 おからのつくねあんかけ 煮り出し豆腐 青菜ともやしの浸し 味噌汁 すまし汁 4 5 6 7 8 9 ごはん 高野の麻婆豆腐 あらめの酢の物 すまし汁 11 1 12 13 14 15 16 雨のかいたぎいするめ・お茶		1		I		
ごはん 点魚 おからのつくねあんかけ 煮り出し豆腐 青菜ともやしの浸し 味噌汁 すまし汁 4 5 6 7 8 9 ごはん 高野の麻婆豆腐 あらめの酢の物 すまし汁 11 1 12 13 14 15 16 雨のかいたぎいするめ・お茶	Sto do	Am So: A S		M	1	2
ではん	°					
意角						シャムサントハン・昆布・お余
さつま芋のグリル焼き 刻み昆布の煮物 すまし汁 場合 7 8 9 9 ごまだれ回子・するめ・牛乳 きなごおはぎ・いのこ・お茶 大学子・昆布・牛乳 からめおにぎり・するめ・お茶 ごはん ボークビーンズ さんまの揚げ煮 がんもの煮物 すまし汁 場合 ではらの煮物 株団和え ごぼうの煮物 株団和え ではらの煮物 株団和え ではらの煮物 株団和え ではらりまるめ・お茶 おさつちきり/じ・いりこ・お茶 ごましい はん ではん さんまの塩焼き みかりこまから お茶 ごはん たんまの塩焼き おかりこしサラダ こま 中ではん 大根菜のおかか和え 味噌汁 秋のクリームスープ はん 一野の煮物 もやしの香の物 でまし汁 18 19 20 21 22 23 14 22 23 15 16 16 17 18 19 20 21 22 23 16 16 17 18 19 20 21 22 23 16 16 17 18 18 19 20 21 22 23 16 16 17 18 18 19 20 21 22 23 18 16 18 19 20 21 22 23 18 18 18 19 20 21 22 23 23 18 18 18 19 20 21 22 23 23 18 18 18 19 20 21 22 23 23 18 18 18 19 20 21 22 23 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	さつま芋おにぎり
対の民布の煮物 味噌汁 ピーマンのじゃご炒め 味噌汁 けっぱん なまに対す・するめ・4乳 をなこおはぎ・いりこ・お茶 大学芋・昆布・牛乳 あらめおにぎり・するめ・お茶 いちじく蒸しパン・昆布・牛乳 レーズンパン・するめ・お茶 ごはん ボークビーンズ さんまの揚げ煮 がんもの煮物 パンパーグ あらめの酢の物 でぼうの煮物 味噌汁 中間汁 大参の煮物 味噌汁 大きこちぎのパン・いのこ・お茶 ごはん 大根菜のおかか和え 大根菜のおかれれえ 大根菜のおかか和え 大根菜のおかれれえ 大根菜のおかれれれる 大根菜のおかれれる 大根菜のおお菜 大根菜のおお菜のおお菜 大根菜のおお菜のおお菜 大根菜のおお菜 大根菜の味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味味	煮魚	揚げ出し豆腐	おからのつくねあんかけ	厚揚げの回鍋肉	魚の竜田焼き	鶏団子の味噌汁
中国	さつま芋のグリル焼き	青菜ともやしの浸し	煮豆	切り干し納豆サラダ	白和え	
4 5 6 7 8 9 ごはたい同子・するめ・牛乳 きなごおはぎ・いりこ・お茶 大学学・昆布・牛乳 からめおにぎり・するめ・お茶 いちびく蒸しバン・昆布・牛乳 レーズンバン・するめ・お茶 ごはん 高野の麻婆豆腐 あらめの酢の物 すまし汁 ボークビーンズ ごぼうの煮物 味噌汁 さんまの揚げ煮 がんもの煮物 大砂ラ剤や 味噌汁 ガバもの煮物 大砂の煮物 味噌汁 カルン・バーグ 梅サラダ 味噌汁 カルどうかい(以上児) がもの煮物 味噌汁 11 12 13 14 15 あかル・チーズ・お茶 ごはん さんまの塩焼きマカロニサラダ ごま味噌汁 ごはん 牛肉とごぼうのきんぴら 大根菜のおかか和え 味噌汁 ごはん 中内とごぼうのきんぴら 大根菜のおかか和え 味噌汁 かと大豆の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 職ごぼうごはん 高野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 味噌汁 18 19 20 21 22 23 小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねつどん・するめ・お茶 素かし手・いりこ・牛乳 海音巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃパン・するめ・お茶 ごはん 豆腐の五目焼き ごはん 魚のにんにくく醤油焼き ごはん 魚のにんにくく醤油焼き ごはん 鳥町子の真珠蒸し ごはん 手羽元の塩麹焼き 味噌汁	刻み昆布の煮物	味噌汁	ピーマンのじゃこ炒め	すまし汁	味噌汁	
ごまだれ回子・するめ・牛乳 きなごおはぎ・いりご・お茶 大学芋・昆布・牛乳 あらめおにぎり・するめ・お茶 いちじく素しパン・昆布・牛乳 レーズンパン・するめ・お茶 ごはん 高野の麻婆豆腐 あらめの酢の物 すまし汁 ごはん ボークビーンズ にぼうの煮物 味噌汁 さんまの揚げ煮 物豆和え すまし汁 だばうサラダ 味噌汁 梅サラダ 人参の煮物 味噌汁 カルどうかい(以上児) がんもの煮物 ・味噌汁 カルジ・チーズ・お茶 ごはん さんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁 おきつちぎりパン・いりこ・お茶 ごはん 牛肉とごぼうのきんぴら 大根菜のおかか和え 味噌汁 ごはん 厚揚げのごま味噌焼き あらめと大豆の煮物 秋のクリームスープ 鮭ときのこの 炊き込みごはん 扇野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 鶏ごぼうごはん 味噌汁 18 19 20 21 22 23 小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 素かし芋・いりこ・牛乳 海苔巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃパン・するめ・お茶 ごはん 豆腐の五目焼き 煮のにんにく醤油焼き 高野と大豆の煮物 実別元の塩麹焼き 味噌汁	すまし汁		味噌汁			
ごまだれ回子・するめ・牛乳 きなごおはぎ・いりご・お茶 大学芋・昆布・牛乳 あらめおにぎり・するめ・お茶 いちじく素しパン・昆布・牛乳 レーズンパン・するめ・お茶 ごはん 高野の麻婆豆腐 あらめの酢の物 すまし汁 ごはん ボークビーンズ にぼうの煮物 味噌汁 さんまの揚げ煮 物豆和え すまし汁 だばうサラダ 味噌汁 梅サラダ 人参の煮物 味噌汁 カルどうかい(以上児) がんもの煮物 ・味噌汁 カルジ・チーズ・お茶 ごはん さんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁 おきつちぎりパン・いりこ・お茶 ごはん 牛肉とごぼうのきんぴら 大根菜のおかか和え 味噌汁 ごはん 厚揚げのごま味噌焼き あらめと大豆の煮物 秋のクリームスープ 鮭ときのこの 炊き込みごはん 扇野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 鶏ごぼうごはん 味噌汁 18 19 20 21 22 23 小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 素かし芋・いりこ・牛乳 海苔巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃパン・するめ・お茶 ごはん 豆腐の五目焼き 煮のにんにく醤油焼き 高野と大豆の煮物 実別元の塩麹焼き 味噌汁	4	5	6	7	8	9
高野の麻婆豆腐 ポークビーンズ さんまの揚げ煮 がんもの煮物 パンバーグ 梅サラダ 中間 はまし汁 はこの煮物 いまし汁 はこうの煮物 いまし汁 はこうの煮物 はいまし汁 はこうの煮物 はいまし汁 はこう はん はんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁 がんもの煮物 はいきいするめ・お茶 ごはん きんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁 からめと大豆の煮物 なきしみずいました。 まずいました。 まずいまりまた。 まずいました。 まずいまりまた。 まずいました。 まずいまりまた。 まずいました。 まずいまりにはまりまた。 まずいまりにはまりまた。 まずいまりにはまりまた。 まずいまりにはまりまりまた。 まずいまりにはまりまりまた。 まずいまりにはまりまりにはまりまりにはまりまりにはまりまりまりにはまりにはまりまりにはまりまりにはまりには	ごまだれ団子・するめ・牛乳			あらめおにぎり・するめ・お茶		レーズンパン・するめ・お茶
高野の麻婆豆腐 ポークビーンズ さんまの揚げ煮 がんもの煮物 ハンバーグ 梅サラダ 中間 でぼうかするめ・お茶 がきつちぎかくていめこ・お茶 ごはん きんまの塩焼き マカロニサラダ ではうのきんびら 大根菜のおかか和え 中間 かん・チーズ・お茶 がんもの煮物 からめと大豆の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 18 19 20 21 22 23 からおにぎり・見布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 ぶんしてく醤油焼き カロコーグ・いりこ・牛乳 かばちゃパン・するめ・お茶 ざれん まんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁 おかしの酢の物 すまし汁 カッカル・チーズ・お茶 ごはん 中肉とごぼうのきんびら 大根菜のおかか和え 味噌汁 秋のクリームスープ もやしの酢の物 すまし汁 もでしの酢の物 すまし汁 まんから からめと大豆の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 なんの酢の物 すまし汁 まんから からから 大根菜のおかか和え はん 高野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 ちんから からから 大根菜のおかか和え はん 高野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 なん 高野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 またり かばちゃパン・するめ・お茶 ごはん 肉団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 ド噌汁 はん 味噌汁	ごはん	ごはん	ごはん	さつま芋ごはん	ごはん	
あらめの酢の物 すまし汁	高野の麻婆豆腐	1 -	· -			うんどうかい(以上児)
中国	あらめの酢の物	1, , = , , ,			·	AND DOV
Remin Re	すまし汁					
11 12 13 14 15 16 有のりおにぎり・するめ・お茶 おさつちぎりバン・いりこ・お茶 ごはん さんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁 8 19 20 21 22 23 かぼちゃが・見布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 蒸かし芋・いりこ・牛乳 海苔巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃバン・するめ・お茶 ごはん 東音巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃバン・するめ・お茶 ごはん 真肉の五目焼き 角のにんにく醤油焼き 肉団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 まりこんにく醤油焼き 内団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 はたっぱん 高野の血塩麹焼き 味噌汁 はん こばん まり こだまん 高野と大豆の煮物 はたっぱん まと青菜のごはん まと青菜のごはん 高野の五日焼き 気のにんにく醤油焼き 肉団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 味噌汁 はん まりのにんにく醤油焼き 肉団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 まりまず大福・昆布・牛乳 はどきゅうごはん まと青菜のごはん はと青菜のごはん はまり 気団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 まりまず大福・鼠布・牛乳 はどきりがはん はまります ないまず 大福・鼠布・牛乳 かばちゃパン・するめ・お茶 だはん こばん まりのこんにく醤油焼き 肉団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 キ羽元の塩麹焼き 味噌汁		70.071	70071	71. 171		
まさつちぎりパン・いりこ・お茶 ごはん だはん だはん だはん 大根菜のおかか和え 大田・シー・カン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン	11	12	12	14		16
ごはん さんまの塩焼き マカロニサラダ ごま味噌汁						
さんまの塩焼きマカロニサラダこさは中汁 牛肉とごぼうのきんぴら大根菜のおかか和え味噌汁 厚揚げのごま味噌焼きあらめと大豆の煮物サームスープ 炊き込みごはん高野の煮物サームスープ 味噌汁 18 19 20 21 22 23 小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 ぎつはんしてく醤油焼き 気肉の五目焼き 魚のにんにく醤油焼き 肉団子の真珠蒸し 気団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 青羽元の塩麴焼き 味噌汁 かぼちゃパン・するめ・お茶 味噌汁 はん 実はん 高野と大豆の煮物 青羽元の塩麴焼き 味噌汁 かばちゃパン・するめ・お茶 味噌汁		おさつちきりハン・いりこ・お余			かそスコーン・いりこ・午乳	
マカロニサラダ ごま味噌汁 大根菜のおかか和え 味噌汁 秋のクリームスープ 高野の煮物 もやしの酢の物 すまし汁 22 23 23 小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 蒸かし芋・いりこ・牛乳 海苔巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃパン・するめ・お茶 ごはん こばん 気団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 手羽元の塩麴焼き 味噌汁	ごはん		ごはん	ごはん	鮭ときのこの	鶏ごぼうごはん
でき、味噌汁 秋のクリームスープ もやしの酢の物 すまし汁 18 19 20 21 22 23 23 小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 蒸かし芋・いりこ・牛乳 海苔巻き・昆布・お茶 さつま芋 大福・昆布・牛乳 かぼちゃパン・するめ・お茶 ごはん ごはん ごはん こではん 京団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 手羽元の塩麴焼き 味噌汁	さんまの塩焼き	お弁当の日	牛肉とごぼうのきんぴら	厚揚げのごま味噌焼き	炊き込みごはん	味噌汁
18 19 20 21 22 23 小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 蒸かし芋・いりこ・牛乳 海苔巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃパン・するめ・お茶 ごはん ごはん 京はん 内団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 手羽元の塩麴焼き 味噌汁	マカロニサラダ		大根菜のおかか和え	あらめと大豆の煮物	高野の煮物	
18 19 20 21 22 23	ごま味噌汁		味噌汁	秋のクリームスープ	もやしの酢の物	
18 19 20 21 22 23					すまし汁	
小豆おにぎり・昆布・お茶 きつねうどん・するめ・お茶 蒸かし芋・いりこ・牛乳 海苔巻き・昆布・お茶 さつま芋大福・昆布・牛乳 かぼちゃパン・するめ・お茶 ごはん ごはん ごはん 気団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 手羽元の塩麴焼き 味噌汁	18		20	21	22	23
豆腐の五目焼き 魚のにんにく醤油焼き 肉団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 手羽元の塩麴焼き 味噌汁						
豆腐の五目焼き 魚のにんにく醤油焼き 肉団子の真珠蒸し 高野と大豆の煮物 手羽元の塩麴焼き 味噌汁	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	鮭と青菜のごはん
	豆腐の五目焼き					
さりま士と・・・・・・・「春附の昨の物・・・・」十し人依の急物・・・「さりま士のりフタ・・・・「ゆり士しハリハリ・・・」	さつま芋と	春雨の酢の物	干し大根の煮物	さつま芋のサラダ	切り干しハリハリ	
刻み昆布の煮物 結び昆布の煮物 すまし汁 味噌汁 人参のごま和え						



けんちん汁

きな粉大豆・いりこ・牛乳



26



27

ぜんざい・昆布・お茶



味噌汁

さつま芋ホットケーキ

28



黒糖パン・昆布・お茶

30

やまめのつかみどり〜塩焼きで食べたよ

チャーハン・するめ・お茶

先月の27日にやまめのつかみ取りをしました。

味噌汁

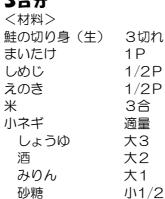
25

すばしっこくてヌルヌルしたやまめを捕まえ、ぞうぐみは内臓取りもしました。「さっきまで動いていたのに…ごめんね。」と言いながら取り組む子、「かわいそう…」「血がでとる~」と、やまめが痛がっていると心配した表情の子。誰もが、"ごめんね、ありがとう"と思いながら、生きている命をいただく事を目の前で感じたのではないかと思います。

串にさして、焼き、焼きたてをみんなで食べました。「おいしい!!」「身がオレンジだよ」「頭もしっぽも食べられた」と得意気に教えてくれました。アツアツにかぶりつくことができて、大満足の子どもたちでした。

鮭ときのこの炊き込みごはん 3合分

大根菜のおにぎり・するめ・お茶



①鮭は骨があればとっておく。

②まいたけは、しめじは石づきをとってほ ぐしておく。

29

③えのきは1/2の長さにきっておく。 ④ねぎは小口切りにしておく。

⑤炊飯器に米を入れ、調味料を入れる。水を3合分のメモリのところに合わせ、軽く

かき混ぜる。

⑥鮭ときのこ類をのせ、炊飯する。 ⑦炊きあがったら軽く混ぜ、お好みでネギ

をのせる。