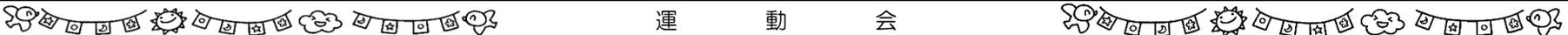


おいしいへやから 令和3年度10月号

うきは幸輪保育園



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	金	クラッカー	玄米ごはん 小松菜の味噌汁 ホキのカレー塩麹焼き 納豆和え	ミルクココア りんご	玄米 鰹昆布だし 里芋 人参 小松菜 厚揚げ ホキ 塩麹 納豆 キャベツ わかめ サラダチーズ 脱脂粉乳 ココア りんご
2	土	 運 動 会			
4	月	せんべい	白ご飯 わかめの味噌汁 高野豆腐と南瓜の含め煮 キャベツの和え物	ミルクココア 塩バタークッキー	白米 鰹昆布だし 玉ねぎ つゆ麩 わかめ 人参 小葱 高野豆腐 かぼちゃ キャベツ 切干大根 脱脂粉乳 ココア バター クルミ
5	火	いりこ	玄米ごはん 春雨スープ マーボーなす たたき胡瓜の浅漬け	おかかとチーズのおにぎり	玄米 鰹昆布だし 春雨 人参 チンゲン菜 木綿豆腐 豚肉 干し椎茸 深葱 なす きゅうり レモン 塩昆布 昆布茶 サラダチーズ
6	水	手作り麩菓子	雑穀入り玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 鮭のカレーチーズ焼き ひじきのサラダ	ミルクココア さつま芋蒸しパン	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 厚揚げ わかめ 玉ねぎ 鮭 塩麹 ひじき ナチュラルチーズ キャベツ 人参 蓮根 脱脂粉乳 ココア さつま芋
7	木	牛乳 ビスケット	玄米ごはん 麩の澄まし汁 チンゲン菜と豚肉の味噌炒め 切干大根のナムル	白玉ぜんざい いりこ	玄米 鰹昆布だし つゆ麩 人参 わかめ 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 厚揚げ キャベツ ちくわ エリンギ 切干大根 白玉粉 小豆 さつま芋
8	金	棒チーズ	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキの塩麹焼き レタスの味噌ドレ	飲むヨーグルト 柿	玄米 鰹昆布だし かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 小葱 ホキ 塩麹 レタス きゅうり 人参 ヨーグルト リンゴジュース 柿
9	土	クラッカー	ロールパン 秋野菜カレー 牛乳 パナナ	棒チーズ せんべい	ロールパン 鰹昆布だし さつま芋 人参 しめじ なす 玉ねぎ カレールウ 牛乳 パナナ 棒チーズ きな粉餅せんべい
11	月	おさつでボン	玄米ごはん なめこの味噌汁 ホキの塩焼きみぞれかけ 小松菜とじゃこのお浸し	ミルクココア りんごとヨーグルトのケーキ	玄米 鰹昆布だし なめこ 木綿豆腐 油揚げ わかめ 小葱 ホキ 大根 小松菜 人参 もやし しらす 脱脂粉乳 ココア ヨーグルト りんご
12	火	棒チーズ	玄米ごはん わかめの味噌汁 豚肉のスタミナ炒め れんこんの和風サラダ	焼きうどん	玄米 鰹昆布だし かぼちゃ 小松菜 わかめ 玉ねぎ 豚肉 キャベツ ニラ 蓮根 大根 油揚げ 水菜 うどん麺 人参 かつお節 醤油麹
13	水	ビスケット	雑穀入り玄米ごはん 五目味噌汁 ホキの梅味噌煮 切干大根の煮物	ミルクココア バナナ	玄米 十六穀米 鰹昆布だし 人参 大根 わかめ 木綿豆腐 梅干し ホキ 焼きちくわ 切干大根 蓮根 脱脂粉乳 ココア パナナ
14	木	赤ちゃん せんべい	遠足(たいよう、つき、ほし…お弁当をお願いします) にじ、そら、ひかり…玄米ごはん 春雨の澄まし汁 もずくの天ぷら 納豆和え	栗入り芋あんまんじゅう	玄米 鰹昆布だし 春雨 もやし わかめ もずく 玉ねぎ じゃが芋 てんぷら粉 人参 納豆 チンゲン菜 木綿豆腐 さつま芋 白花豆 栗
15	金	いりこ	玄米ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉と里芋の煮物 酢の物	オレンジ 棒チーズ	玄米 鰹昆布だし キャベツ 人参 油揚げ 小葱 わかめ 鶏肉 里芋 厚揚げ チンゲン菜 春雨 大根 オレンジ 棒チーズ
16	土	クラッカー	ひじきの炊き込みごはん だんご汁 野菜のごま和え 金時豆の煮豆	牛乳 ビスケット	玄米 ひじき 人参 鶏肉 鰹昆布だし 玉ねぎ キャベツ なす 金時豆 薄力粉 いりごま 牛乳 マリービスケット
18	月	手作り麩菓子	玄米ごはん さつま芋の味噌汁 ホキの甘酢あなかけ ナムル	柿 棒チーズ	玄米 鰹昆布だし さつま芋 玉ねぎ 人参 油揚げ ホキ キャベツ もやし きゅうり わかめ いりごま 柿 棒チーズ
19	火	せんべい	玄米ごはん 麩の澄まし汁 厚揚げの香味焼き 大根サラダ	ミルクココア バナナケーキ	玄米 鰹昆布だし つゆ麩 人参 椎茸 わかめ 厚揚げ 深葱 大根 きゅうり 脱脂粉乳 ココア バター 薄力粉 パナナ
20	水	牛乳 クラッカー	 誕生会  舞茸ごはん 小松菜の味噌汁 鉄板クロック 野菜のごま和え	フルーツ盛り合わせ	玄米 舞茸 油揚げ 鰹昆布だし 小松菜 人参 玉ねぎ 牛肉 じゃが芋 パン粉 トマトケチャップ キャベツ わかめ いりごま 梨 桃缶
21	木	ビスケット	玄米ごはん 大根の味噌汁 キャベツと豚肉の中華炒め 白和え	みたらし団子	玄米 鰹昆布だし 大根 人参 玉ねぎ 小葱 キャベツ 豚肉 きくらげ 椎茸 チンゲン菜 木綿豆腐 しめじ ほうれん草 白玉粉 絹ごし豆腐
22	金	バナナ	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ししゃも 春雨の酢の物	チーズ焼きおにぎり	玄米 鰹昆布だし かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ 小葱 ししゃも 春雨 人参 キャベツ わかめ もやし ナチュラルチーズ
23	土	いりこ	塩麹カレーピラフ 高野豆腐とブロッコリーの含め煮 金時豆の煮豆	ぶどうゼリー 乾パン(未:赤ちゃんせんべい)	玄米 玉ねぎ 人参 塩麹 鰹昆布だし 高野豆腐 ブロッコリー 鶏肉 干し椎茸 金時豆 ぶどうジュース 乾パン
25	月	棒チーズ	玄米ごはん 澄まし汁 鶏もも肉の葱塩レモンだれ ごまだれ野菜サラダ	フルーツヨーグルト ビスケット	玄米 鰹昆布だし つゆ麩 人参 みつば 木綿豆腐 鶏肉 深葱 塩麹 ヨーグルト りんご パナナ みかん缶 バイン缶 マリービスケット
26	火	クラッカー	玄米ごはん 鶏だんごスープ 鯖の醤油麹焼き チンゲン菜のおかか和え	梨 昆布(未:いりこ)	玄米 鰹昆布だし 人参 深葱 春肉 鶏肉 木綿豆腐 チンゲン菜 もやし えのき かつお節 鯖 醤油麹 梨 昆布
27	水	りんご	雑穀入り玄米ごはん わかめの味噌汁 高野豆腐と秋野菜の炊き合わせ キャベツの塩麹炒め	ミルクココア かぼちゃクッキー	玄米 十六穀米 鰹昆布だし えのき 玉ねぎ 人参 小葱 高野豆腐 さつま芋 鶏肉 キャベツ 脱脂粉乳 かぼちゃ バター アーモンド
28	木	いりこ	玄米ごはん 味噌汁 さつま芋ときのこの豆乳グラタン キャベツの塩昆布和え	オレンジゼリー ビスケット	玄米 鰹昆布だし 白菜 人参 油揚げ 小葱 玉ねぎ しめじ えのき 鶏肉 バター 豆乳 ナチュラルチーズ みかん缶 マリービスケット
29	金	牛乳 ふかし芋	玄米ごはん 冬瓜の味噌汁 魚のゆず味噌焼き カリフラワーのカレーマリネ	じゃこわかめおにぎり	玄米 鰹昆布だし 冬瓜 椎茸 しめじ 人参 ホキ ゆず カリフラワー 小葱 カレー粉 パプリカ しらす わかめ
30	土	おさつでボン	ジャージャーうどん さつま芋の天ぷら みかん 棒チーズ	牛乳 せんべい	うどん麺 鶏肉 人参 深葱 しょうが さつま芋 てんぷら粉 みかん 棒チーズ 牛乳 雪の宿

※7日(木)のおやつ「白玉ぜんざい」…そら、ひかりぐみは「白玉」→「さつま芋」です。

※21日(木)のおやつ「みたらし団子」…そら、ひかりぐみは「あべかわマカロニ」です。

※未…にじ、そら、ひかりぐみ