

令和4年10月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	土	ドライカレー	合びき肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(10) グリーンピース(4)	五分つき米 油	カレールー	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	/
		やさいサラダ		キャベツ(35)コーン(4) こまつな(12)トマト(10)		ドレッシング			
22	土	果物		ぶどう(30)			麦茶	ミルクココア	
3	月	魚のきのこソテーがけ	白身魚(40)	たまねぎ(28)しめじ(10)エリンギ(10) にんじん(8)いんげん(3)	オリーブ油 小麦粉	こしょう 酒 醤油	ベジタブル スティック	さつまいもケーキ さつまいも(15)卵(10) ホットケーキミックス(22) 牛乳(12)マーガリン(4)砂糖(3)	かしわ ごはん
		ミルクスープ	牛乳(50) ベーコン(13)	もやし(20) ほうれんそう(5)		コンソメ 醤油			
21	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
4	火	揚げ出し豆腐 とろ〜りあんかけ♪	豆腐(40) かにかま(10)	たまねぎ(25)しめじ(10) ピーマン(7)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 鰹だし	星せんべい	グリーンコープのおやつ	チャーハン
		豚汁	豚こま肉(17) みそ(9)	だいこん(18)ごぼう(7) にんじん(6)ふかねぎ(3)		糸こんにゃく(15)	いりこだし		
20	木	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	ミルク	卵スープ
5	水	ポークビーンズ	ゆで大豆(10) 豚ロース(25)	にんじん(8)たまねぎ(28) トマト(17)パセリ(0.5)	じゃがいも(25) 油 砂糖	醤油 みりん ケチャップ	クラッカー	10/5 杏仁豆腐・麦茶 牛乳(50) アガー 砂糖 梨(10) みかん缶(10) パナリエッセンス 10/19 おにぎり・麦茶 五分つき米 焼きのり 塩	えびピラフ
		豆腐のすまし汁	豆腐(20)	もやし(17)えのき(8) こねぎ(2)			鰹・昆布だし 醤油		
19	水	ごはん			五分つき米		麦茶	五分つき米 焼きのり 塩	オニオンスープ
6	木	親子丼	鶏もも肉(30)卵(13)	たまねぎ(38) みつば(2)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	えびしお	グリーンコープのおやつ	チャーハン
		さといものみそ汁	みそ(9)	もやし(18)えのき(8)にら(2)		さといも(22)			
27	木	やさいのごまあえ	ちくわ(10)	ほうれんそう(15) キャベツ(36)にんじん(11)	ごま	めんつゆ	麦茶	ミルクココア	コーンスープ
7	金	魚介の中華炒め	えび(18) いか(18)	キャベツ(35)にんじん(8)しめじ(8) チンゲンサイ(18)	ごま油	中華だし 醤油 こしょう 酒	小魚 せんべい	ほうれんそうのキッシュ 卵(20)ベーコン(10)かぼちゃ(15) ほうれんそう(10)チーズ(3)小麦粉(8) 牛乳(12)生クリーム(3)コンソメ(0.6)	おにぎり
		わかめスープ		わかめ(8)たまねぎ(23) ふかねぎ(3)		ビーフン(10) ごま			
24	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
8	土	愛情弁当の日	全クラス、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳	ピラフ 卵スープ
11	火	チキンカツ	鶏もも肉(40)卵(3)		油 パン粉 小麦粉	ケチャップ こしょう	フィンガー ビスケット	10/11 グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり
		トマトのマリネ		トマト(20)きゅうり(18)キャベツ(30)	オリーブ油 砂糖	塩 こしょう 酢			
28	金	ごはん		たまねぎ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	じゃがいも(25)	コンソメ 醤油	麦茶	10/28 ジャムパイ 麦茶	コーンスープ
12	水	煮物	ちくわ(10)がんもどき(20)	だいこん(30)ごぼう(12) にんじん(10)きぬさや(2)	砂糖	醤油 みりん 鰹・昆布だし	えびしお	まるぼうろ 小麦粉(22)卵(8) 重曹 黒砂糖	チャーハン
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	かぼちゃ(23)わかめ(7) にら(2)えのき(8)					
26	水	炊き込みごはん	鶏もも肉(18)油揚げ(4)	コーン(3)	五分つき米	醤油 みりん	麦茶	麦茶	オニオンスープ
13	木	魚の照り焼き	白身魚(40)			酒 醤油 みりん	小魚 せんべい	10/13 グリーンコープのおやつ ミルク	かしわ ごはん
		さつまいもサラダ	ヨーグルト(7)ハム(6)	キャベツ(38)	さつまいも(28)マヨネーズ	こしょう			
31	月	ごはん		たまねぎ(23)干しいたけ(1) ふかねぎ(3)		鰹・昆布だし 醤油	麦茶	10/31 サーターアンダギー 麦茶	みそ汁
14	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(20)かまぼこ(8) たまねぎ(28)しめじ(8) チンゲンサイ(18) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<さつまいものみそ汁> さつまいも(20)もやし(18) えのき(8)とうみょう(2) いりこだし みそ(9)		クラッカー	サーターアンダギー ホットケーキミックス(23) 卵(8)牛乳(5) 黒砂糖(4) 油 牛乳	うどん
		パンの日	<セレクトパン> タマヨパン(20)メロンパン(20) カレーウイナーパン(20) あんパン(20)ツナマヨパン(20) さつまいもパン(20)	<トマトスープ> トマト(13)たまねぎ(23) ほうれんそう(3)エリンギ(8) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <サラダ> にんじん(7)キャベツ(25)ブロッコリー(10) ドレッシング	<果物> 梨(50)	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ ミルクココア	/
17	月	五目ラーメン	合びき肉(30) かまぼこ(10)	もやし(23)きくらげ(0.5) こねぎ(2)しょうが(1)	ラーメン麺(40) 油	白湯	えびしお	10/17 ジャムパイ・麦茶 パイシート(30) いちごジャム(6)卵(3) 10/29 グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり
		はんぺんのマヨネーズ和え	はんぺん(7)	はくさい(38)にんじん(10) こまつな(18)	マヨネーズ ごま	こしょう 醤油			
29	土	果物		バナナ(50)			麦茶	ミルク	卵スープ
18	火	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		てんぷら粉 油	酒 あおりの粉	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
		やさいの中華和え		もやし(22)にんじん(10)ピーマン(7)					
18	火	かきたま汁	卵(13)	たまねぎ(23)干しいたけ(1) とうみょう(2)		鰹・昆布だし 醤油	麦茶	ミルクココア	コーンスープ
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	コーンスープ

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



10月の旬の食材♪

- <野菜> かぶ、さつまいも、しいたけ、さといも、れんこん、しめじ
- <果物> なし、かき、ぶどう、くり
- <魚介> さけ、さんま、いわし、さば



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用