

# 令和4年10月 食事予定献立表



管理栄養士：はまだ みづえ

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	
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	
		カラフルサラダ		キャベツ(35)赤パプリカ(8) こまつな(10)コーン(3)		ドレッシング			
22	土	果物		ぶどう(30)			麦茶	ミルクココア	
3	月	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	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)	
		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	麦茶	
4	火	絹豆腐のどろ〜りあんかけ♪	絹豆腐(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	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
		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	
5	水	鮭の塩焼き	塩鮭(40)			酒	ベジタブル スティック	杏仁豆腐	
		わかめの酢の物		わかめ(8)もやし(20)にんじん(8)きゅうり(10)	砂糖	酢 醤油 みりん		牛乳(50) アガー 砂糖 もも缶(8) みかん缶(10)アーモンドエッセンス	
		ミルクコーンスープ	牛乳(50) ベーコン(7)	だいこん(23)エリンギ(7) ほうれんそう(5)コーン(4)			コンソメ 醤油		
21	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
6	木	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	えびしお	グリーンコープのおやつ	
		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		
		コンソメスープ		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		
27	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	
7	金	魚介の中華炒め	えび(15) いか(15)	キャベツ(30)にんじん(8)しめじ(8) ピーマン(5)	ごま油	中華だし 醤油 こしょう 酒	小魚 せんべい	ふかし芋 さつまいも(40) 塩	
		わかめスープ		わかめ(8)たまねぎ(23) ふかねぎ(3)		ピーン(10) ごま	中華だし 醤油		
24	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
8	土	ほうれんそうのキッシュ	卵(20)ベーコン(10)チーズ(3)牛乳(12)	ほうれんそう(10)かぼちゃ(15)			コンソメ	ドーナツ	グリーンコープのおやつ
		キャベツの浅漬け		キャベツ(40)にんじん(8)			浅漬けの素		
		春雨スープ		にんじん(8)たまねぎ(15)しめじ(8)水菜(10)	春雨(5)		コンソメ 醤油		
		ごはん			五分つき米			麦茶	麦茶
11	火	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		グリーンコープのおやつ	
		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)	いりこだし		
		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		ミルクココア
29	土	煮物	ちくわ(10)がんもどき(20)	だいこん(18)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	
		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)			いりこだし		
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	
25	火	魚の照り焼き	白身魚(40)			酒 醤油 みりん	小魚 せんべい	10/25 グリーンコープのおやつ ミルク	
		さつまいもサラダ	チーズ(4)ハム(6)	キャベツ(38)	さつまいも(20)マヨネーズ	こしょう			
		すまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)干しいたけ(1) ふかねぎ(3)			鰹・昆布だし 醤油		10/31 サーターアンダギー 麦茶
31	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	
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	
							麦茶		
15	土	パンの日	<セレクトパン> タマヨパン(20)メロンパン(20) カレーウインナーパン(20) あんパン(20)ツナマヨパン(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> きゅうり(15)にんじん(7)キャベツ(25) ドレッシング	<果物> 梨(50)	たまねぎ スナック	ふくれがしく郷土菓子> 小麦粉(15)牛乳(15) 卵(10)黒砂糖 重曹	
							麦茶	麦茶	
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	焼きおにぎり 半つき米 醤油 みりん ごま油 みそ	
		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		
28	金	果物		柿(40)			麦茶	麦茶	
18	火	魚の磯辺揚げ	白身魚(40)			酒 あおりの粉	フィンガー ビスケット	グリーンコープのおやつ	
		やさいの中華和え		もやし(22)にんじん(8)ピーマン(7)			中華ダレ		
		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		
		ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
13	木	山であそぼ！会		遠足のため、愛情弁当と水筒(麦茶、お茶、水)の準備をお願いします。			せんべい 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	

★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。

★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。

<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

