

令和5年10月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

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
2月	ポークビーンズ	ゆで大豆(10) 豚こま肉(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	10/2大学芋・麦茶 さつまいも(50)黒ごま 砂糖 醤油 片栗粉 10/21グリーンコープのおやつ ミルク
	かまぼこのすまし汁	かまぼこ(8)	もやし(17)えのき(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油		
21土	ごはん			五分つき米		麦茶	
3火	麻婆豆腐	豆腐(40)みそ(1)赤みそ(1) 合いびき肉(20)	たまねぎ(25)にんじん(15) グリーンピース(3)しょうが(1)にんにく(1)	ごま油 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
	中華スープ		だいこん(18)しめじ(7) ふかねぎ(3)コーン(3)		中華だし 醤油		
17火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
4水	鮭のパン粉焼き	塩鮭(40)	にんにく(0.5)	パン粉	酒 塩	ベジタブル	ふかし芋
	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	スティック	さつまいも(40) 塩
	味噌汁	みそ(9)	だいこん(23)エリンギ(7) ほうれんそう(5)		いりこだし		
23月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
5木	チキンカツ	鶏肉(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		
24火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
6金	えびと厚揚げの中華炒め	えび(15) 厚揚げ(30)	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	フルーツヨーグルト ヨーグルト(50) みかん缶(10)もも缶(10)
	わかめスープ		わかめ(8)たまねぎ(23) ふかねぎ(3)	ピーマン(10) ごま	中華だし 醤油		
25水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
7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	10/7グリーンコープのおやつ ミルク
	カラフルサラダ		キャベツ(35)赤パプリカ(8) こまつな(10)		ドレッシング		10/20大学芋・麦茶 さつまいも(50)黒ごま 砂糖 醤油 片栗粉
20月	コーンスープ	牛乳(40)ベーコン(3)	クリームコーン(4)ほうれんそう(5)			麦茶	
10火	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	グリーンコープのおやつ
	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木	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	ミルクココア
11水	ピピン丼	牛こま肉(30)	ほうれんそう(20)にんじん(8) もやし(10)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	チーズ クラッカー	10/11フレンチトースト・お茶 食パン(40)卵(8)牛乳(5)砂糖 10/30お好み焼き・お茶 お好み焼き粉(30)しらす(5)卵(3)油 キャベツ(15)お好み焼きソース
	さといものみそ汁	みそ(9)	だいこん(18) えのき(8)にら(2)	さといも(22)	いりこだし		
30月	やさいのごまあえ	ちくわ(10)	キャベツ(15)きゅうり(15)コーン(3)	ごま	めんつゆ		
12木	魚の照り焼き	白身魚(40)			酒 醤油 みりん	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ
	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		
31火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
13金	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	10/13 グリーンコープのおやつ ミルクココア
	ゆかり和え		はくさい(38)にんじん(10) こまつな(18)		ゆかり粉 醤油		10/27フレンチトースト 食パン(40)卵(8)牛乳(5)砂糖 お茶
27金	果物		柿(40)			麦茶	
14土	ピーマン炒め	ベーコン(10)	たまねぎ(25)にんじん(10) キャベツ(30)ピーマン(10)	ピーマン(10)	醤油 塩 こしょう	ごぼう せんべい	10/14さつまいも入りふくれがし・お茶 小麦粉(15)牛乳(15)さつまいも(25) 卵(10)黒砂糖 重曹 10/28グリーンコープのおやつ ミルクココア
	きのこたっぷりみそ汁	豆腐(15) みそ(9)	しめじ(10)えのき(10) 生しいたけ(10)わかめ(7)		いりこだし		
28土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
18水	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)とうもろこし(2) いりこだし みそ(9)		クラッカー	お好み焼き お好み焼き粉(30)しらす(5)卵(3)油 キャベツ(15)お好み焼きソース お茶
						麦茶	
16月	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)	<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	ごはんのおやき 五分つき米 醤油 みりん ごま油 みそ 麦茶
						麦茶	麦茶
19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



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用