



10月の献立表

2021年10月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金 さんま 祭り	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) さんまの塩焼き 野菜炒め フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、ごま油	さんま、鶏もも肉、みそ	なし、キャベツ、緑豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、まいたけ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、にんじん、こんぶ	お茶 うどん(鶏肉) こんぶ
02 土	煮干し	豚丼 みそ汁(人参・大根) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油	豚肉、牛乳、ハム(乳含む)、チーズ、みそ	みかん、しらたき、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳 サンドイッチ (ハム・チーズ・胡瓜) ゆでブロッコリー
04 月	こんぶ	ご飯 スープ(白菜・わかめ) 豚肉のスマニ焼き 南瓜サラダ フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖	豚肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	なし、日本かぼちゃ、はくさい、きゅうりたまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、のさけ、なら、万能ねぎ、にんにく、干しへんどう、わかめ(乾)	お茶 きのこのリシット風 中華きゅうり
05 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・玉ねぎ) 鶏肉の梅肉焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ごま、きび砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、煮干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、うめ干し、にんじん、パセリ	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
06 水	人参 ステイック	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) さばの照り焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、米、油	さば、ベーコン(乳含む)、鶏もも肉、絹豆腐	りんご、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース、みつば	お茶 ケチャップライス 大根ステイック (しょう油)
07 木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) 大根と豚肉のみそ炒め きつまいるのバター焼き(サーフ) フルーツ	さつまいも、胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、みそ、バター、粉チーズ、はんぺん	だいこん、かき、きゅうり、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、にんにく、黒きくらげ、しょうが	牛乳 ホットケーキ 胡瓜ステイック(塩)
08 金	ごぼう ステイック	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(桂) スペグティサラダ(ツナ) フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油	べにさけ、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ベーコン(乳含む)、油揚げ、バター	りんご、キャベツ、まいたけ、きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、セロリー、万能ねぎ	お茶 まいたけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
09 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、片栗粉、油、ごま(乾)、きび砂糖	豚肉、しらす干し、かつお節	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、なら、こんぶ(だし用)、いんげん、干ししいたけ	お茶 和風チャーハン こんぶ
11 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麸・小松菜) 豚肉のしょうが焼き たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、強力粉、じゃがいも、きび砂糖、米、片栗粉、油、ごま油、焼ふ	豚肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、しらす干し	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、きゅうり、こまつな、干し椎茸、にんじん、かぶ、しょうが、ねぎ、万能ねぎ	お茶 手作りパン(レーズン) ミルクスープ
12 火	大根 ステイック	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かじきのパン粉焼き(にんじん) さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、パン粉、油、米、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、パセリ、糸みつば、レモン果汁、にんにく	牛乳 スペグティ ナポリタン 煮干し
13 水	かぶの 煮物	秋野菜カレー 福音煮付け フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、油、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	りんご、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、みかん缶、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、にんじん、福音煮、にんにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち ごぼうステイック
14 木	粉ふき芋	ご飯 スープ(豆腐・人参・ニラ) 鶏の竜田揚げおろしぽん酢 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、片栗粉、油	鶏むね肉、木綿豆腐	かき、だいこん、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、レモン果汁、なら、糸みつば、しょうが	お茶 焼きおにぎり (しょうゆ) 人参ステイック

昼食と軽食の平均値です。(エネルギー579kcal・たんぱく質22.6g・脂質19.0g)





献立表

2021年10月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(舞茸・ごぼう) さんまの塩焼き 野菜炒め フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、ごま油	さんま、鶏もも肉、みそ	なし、キャベツ、枝豆もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、まいたけ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、にんじん、こんぶ	お茶 うどん(鶏肉) こんぶ
16 土 運動会	煮干し	豚丼 みそ汁(人参・大根) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油	豚肉、牛乳、ハム(乳含む)、チーズ、みそ	みかん、しらたき、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ	牛乳 サンドイッチ (ハム・チーズ・胡瓜) ゆでブロッコリー
18 月	こんぶ	ご飯 スープ(白菜・わかめ) 豚肉のスタミナ焼き 南瓜サラダ フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖	豚肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	なし、日本かぼちゃ、はくさい、さつまいも、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しらたき、えのきだけ、にら、万能ねぎ、にんにく、千しとう、わかめ(乾)	お茶 きのこのリゾット風 中華きゅうり
19 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・玉ねぎ) 鶏肉の梅肉焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ごま、きび砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、煮干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、うめ干し、にんじん、パセリ	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
20 水	人参 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) さばの照り焼き ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、米、油	さば、ベーコン(乳含む)、鶏もも肉、納豆腐	りんご、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース、みつば	お茶 ケチャップライス 大根スティック (しょう油)
21 木 野外 保育	ブロッコリー ごま和え	ご飯 すまし汁(ほんべん・みつば) 大根と豚肉のみそ炒め さつまいものバター焼き(チーズ) フルーツ	さつまいも、胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、みそ、バター、粉チーズ、はんぺん	だいこん、かき、きゅうり、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、にんにく、黒きくらげ、しょウガ	牛乳 ホットケーキ 胡瓜スティック(塩)
22 金	ごぼう スティック	コッペパン ミネストロー・ヌースープ 魚のムニエル(鮭) スペゲティサラダ(ツナ) フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、オリーブ油	ベニサケ、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、ベーコン(乳含む)、油揚げ、バター	りんご、キャベツ、まいだけ、きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、セロリー、万能ねぎ	お茶 まいだけごはん すまし汁 (豆腐・人参)
23 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、片栗粉、油、ごま(乾)、きび砂糖	豚肉、しらす干し、かつお節	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にら、こんぶ(だし用)、いんげん、干ししいたけ	お茶 和風チャーハン こんぶ
25 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麸・小松菜) 豚肉のしょウが焼き たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、強力粉、じゃがいも、きび砂糖、米、片栗粉、油、ごま油、焼ふ	豚肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、しらす干し	オレンジ、ネープル、たまねぎ、きゅうり、こよなつ、干しうどう、にんじん、かぶ、しょウが、ねぎ、万能ねぎ	お茶 手作りパン(レーズン) ミルクスープ
26 火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かじきのパン粉焼き(にんじん) さつま芋のレモン煮 フルーツ	さつまいも、胚芽米、パン粉、油、米、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、パセリ、糸みつば、レモン果汁、にんにく	牛乳 スペゲティ ナポリタン 煮干し
27 水	かぶの 煮物	秋野菜カレー 福音漬け フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、油、小麦粉、黒砂糖、きび砂糖、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、きな粉	りんご、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、みかん缶、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、にんじん、福音漬、にんにく、しょウが	お茶 ミルクぐすもち ごぼうスティック
28 木	粉ふき芋	ご飯 スープ(豆腐・人参・ニラ) 鶏の釜揚げおろしほん餅 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、片栗粉、油	鶏むね肉、木綿豆腐	かき、だいこん、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、レモン果汁、にら、糸みつば、しょウが	お茶 焼きおにぎり (しょウが) 人参スティック
29 金 誕生日会	胡瓜 スティック	雑穀ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) ハンバーグ・粉ふき芋 ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、パン粉、くりの甘露煮、油、粉糖、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、卵、牛乳、みそ、あずき(乾)、鶏ひき肉	りんご、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、コーン缶、にんじん、しょウが、グリンピース(冷凍)	(幼児)牛乳 ロールケーキ・りんご (乳児)お茶 鶏そぼろごはん・りんご
30 土	煮干し	チキンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	豚肉、牛乳、チーズ、油揚げ、みそ、バター	みかん、たけのこ(ゆで)、かぼちゃ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、しょウが	牛乳 かぼちゃサンドチーズ

10月の果物は梨・柿・りんご・みかん等になります。

☆21日(木)は野外保育になります。幼稚クラスはお弁当の用意をお願いします。

乳児クラスは給食があります。

