



10月の献立表



2022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 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、きび砂糖	豚肉、しらす干し、か つお節	みかん、はくさい、にん じん、たまねぎ、ねぎ、 にら、こんぶ、干しい たけ、いんげん	お茶 和風チャーハン こんぶ
03 月	こんぶ	栗ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 魚の照り焼き(さば) ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、強力粉、くり、 じゃがいも、きび砂糖 、油、片栗粉	さば、牛乳、ヨーグルト (無糖)、絹ごし豆腐、 鶏もも肉	りんご、ほうれん草、しめ じ、干しぶどう、にんじん、た まねぎ、かぶ、みつば、万能 ねぎ、こんぶ	お茶 手作りパン(レーズン) ミルクスープ
04 火	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(白菜・わかめ) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、油、 きび砂糖、片栗粉、 はちみつ	生揚げ、豚肉、鶏ひき 肉、みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、 はくさい、ねぎ、にんじん、 ピーマン、グリーンピース(冷 凍)、万能ねぎ、にんにく、 しょうが、しょうが、カットわか め、かぼちゃ	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
05 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 かぶのスープ 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 米、油、ごま油、きび砂 糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬 缶、煮干し、しらす干し	メロン、たまねぎ、はく さい、もやし、かぶ、に んじん、たまねぎ、パセ リ、しょうが、かぶ・葉	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
06 木 さんま 祭り	人参 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 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、じゃがい も、米、油、ごま油、き び砂糖	さんま、鶏もも肉、みそ	なし、キャベツ、たまねぎ、緑 豆もやし、ほうれん草、だい こん、ごぼう、にんじん、ピー マン、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 うどん(鶏肉) ごぼうスティック
07 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・麩・えのき) 豚肉のニラ玉炒め さつまいものバター焼き フルーツ	食パン(乳・卵なし)、さ つまいも、胚芽米、米、 グラニュー糖、マヨドレ (乳・卵なし)、油、焼ふ	牛乳、豚肉、卵、み そ、バター	りんご、たまねぎ、に ら、ブロッコリー、えの きたけ	牛乳 シナモントースト ゆでブロッコリー
08 土	こんぶ	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、干しそうめん、油、 きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、みそ、油揚 げ	みかん、ねぎ、だいこ ん、きゅうり、にんじん、 ねぎ、干しいたけ、 焼きのり	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック(塩)
11 火	煮干し	ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 米、きび砂糖、ごま、 油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豆乳、 チーズ、しらす干し、み そ	かき、ごまつな、にんじ ん、キャベツ、しめじ、 切り干しだいこん、に んにく	牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック
12 水	粉ふき芋	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) スパゲティサラダ(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	べにさげ、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)
13 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢 ブロッコリーのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 米、片栗粉、油、マヨド レ(乳・卵なし)	牛乳、鶏むね肉、み そ、さくらえび(干し)	かき、だいこん、なす、にんじ ん、たまねぎ、ブロッコリー、 カリフラワー、セロリー、糸み つば、しょうが、レモン果汁	牛乳 さくらえびトースト 大根スティック
14 金	ゆで さつま芋	秋野菜カレー 福神漬け 大根とポタテのサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、 片栗粉、小麦粉、油、 黒砂糖、マヨドレ(乳・ 卵なし)、きび砂糖、 はちみつ	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 きな粉、ほたて貝柱水 煮缶	りんご、だいこん、たまねぎ、 にんじん、かぶ、マッシュ ルーム、しめじ、福神漬、に んにく、しょうが、塩こんぶ、 パセリ	お茶 ミルクくずもち かぶの塩昆布あえ
15 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、にん じん、たまねぎ、ねぎ、 にら、こんぶ、干しい たけ、いんげん	お茶 和風チャーハン こんぶ
17 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かじきのパン粉焼き(にんにく) 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 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 スパゲティ・ナポリタン 煮干し

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー551kcal・たんぱく質22.7g・脂質18.8g)





献立表



2022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	
18 火	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(白菜・わかめ) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、油、きび砂糖、片栗粉、はちみつ	生揚げ、豚肉、鶏ひき肉、みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、にんにく、しょうが、しょうが、カットわかめ、かぼちゃ	お茶 鶏そぼろごはん にんじんのマリネ
19 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 かぶのスープ 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、煮干し、しらす干し	メロン、たまねぎ、はくさい、もやし、かぶ、にんじん、たまねぎ、パセリ、しょうが、かぶ・葉	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
20 木 野外 保育	人参 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 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、じゃがいも、米、油、ごま油、きび砂糖	さんま、鶏もも肉、みそ	なし、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)	お茶 うどん(鶏肉) ごぼうスティック
21 金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・麩・えのき) 豚肉のニラ玉炒め さつまいものバター焼き フルーツ	食パン(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、米、グラニュー糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油、焼ふ	牛乳、豚肉、卵、みそ、バター	りんご、たまねぎ、にら、ブロッコリー、えのきたけ	牛乳 シナモントースト ゆでブロッコリー
22 土 運動 会	こんぶ	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	米、干しそうめん、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、みそ、油揚げ	みかん、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、焼きのり	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック(塩)
24 月	煮干し	栗ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 魚の照り焼き(さば) ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	胚芽米、強力粉、くり、じゃがいも、きび砂糖、油、片栗粉	さば、牛乳、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏もも肉	りんご、ほうれんそう、しめじ、干しぶどう、にんじん、たまねぎ、かぶ、みつば、万能ねぎ、こんぶ	お茶 手作りパン(レーズン) ミルクスープ
25 火	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、米、きび砂糖、ごま油、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豆乳、チーズ、しらす干し、みそ	かき、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、切り干しだいこん、にんにく	牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック
26 水	粉ふき芋	コッペパン ミネストローネスープ 魚のムニエル(鮭) スパゲティサラダ(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	べにさげ、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)
27 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げおろしぼん酢 ブロッコリーのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、米、片栗粉、油、マヨドレ(乳・卵なし)	牛乳、鶏むね肉、みそ、さくらえび(干し)	かき、だいこん、なす、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、セロリー、糸みつば、しょうが、レモン果汁	牛乳 さくらえびトースト 大根スティック
28 金 誕生 会	ゆで さつま芋	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、ゆでり、きび砂糖、小麦粉、パン粉、くりの甘栗茶、油、押麦、ひえね、きび(甜白粉)、あむら、ごま(乾)、胚芽米	牛乳、豚ひき肉、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、えのきたけ、コーン缶、にんじん、しょうが、グリーンピース(冷凍)	(幼児)牛乳・りんご ロールケーキ(栗) (乳児)お茶・りんご 鶏そぼろごはん
29 土	煮干し	豚丼 みそ汁(人参・大根) フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油	豚肉、ヨーグルト(無糖)、みそ	みかん、しらす、たまねぎ、ブロッコリー、みかん缶、にんじん、だいこん、ねぎ	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでブロッコリー
31 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) かじきのパン粉焼き(にんにく) 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 スパゲティ・ナポリタン 煮干し

10月のフルーツは梨・柿・りんご・みかん等になります。

☆20日(木)は野外保育になります。幼児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。

