



# 10月の献立表

2023年10月

みどりの保育園(一般)

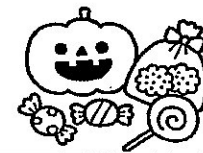
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	こんぶ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) かじきのパン粉焼き(にんにく) ツナサラダ フルーツ	米、胚芽米、パン粉、油、米、ごま、きび砂糖	かじき、ツナ油漬缶、みそ	りんご、キャベツ、日本かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン缶、にんにく	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 大根スティック
03火	人参 スティック	ご飯 かぶのスープ 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、しらす干し	メロン、たまねぎ、はくさい、もやし、かぶ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、かぶ・葉	牛乳 きなこ揚げパン ゆでブロッコリー
04水	胡瓜 スティック	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	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、くり、きび砂糖	さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉	りんご、ほうれんそう、ほうれんそう、ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん、みつば、こんぶ	お茶 うどん(鶏肉) ごぼうスティック
05木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げおろしぼん布あえ 和風サラダ フルーツ	米、胚芽米、片栗粉、油、焼ふ、きび砂糖	鶏むね肉、みそ、油揚げ	かき、キャベツ、だいこん、きゅうり、なす、まいたけ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、糸みつば、しょうが、万願ねぎ、レモン果汁、わかめ(乾)	お茶 まいたけごはん すまし汁(麩・人参)
06金 さんま 祭り	大根 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) さんまの塩焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、米、きび砂糖、ごま、油	牛乳、さんま、豆乳、チーズ、ちくわ(乳・卵なし)、みそ	なし、にんじん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、わかめ(乾)	牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック
07土	ゆで さつま芋	三色丼 みそ汁(えのき・キャベツ) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、きび砂糖、油	豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック(塩)
10火	煮干し	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 豚肉のスタミナ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、はるさめ、油、米、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	みかん、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、かいわれだいこん、にら、こんぶ、にんにく	牛乳 みそポテト こんぶ
11水	ゆで かぼちゃ	食パン 白菜のスープ 魚のムニエル(鮭) コールスローサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖	べにさけ、しらす干し、油揚げ、バター	りんご、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン缶、こんぶ	お茶 こぎつねちりめんごはん 中華きゅうり
12木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 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	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、みそ、しらす干し、煮干し、	かき、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、万願ねぎ、パセリ、切り干しだいこん、わかめ(乾)、にんにく	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
13金	ごぼう スティック	秋野菜カレー 福神漬 大根とホタテのサラダ 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
14土	大根 スティック	肉うどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、胚芽米、きび砂糖、油	豚肉、えび(むき身)	みかん(早生)、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こんぶ、グリーンピース、レモン果汁	お茶 エビピラフ こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー544kcal・たんぱく質23.4g・脂質17.9g)





# 献立表



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	
16月	こんぶ	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) かじきのパン粉焼き(にんにく) ツナサラダ フルーツ	米、胚芽米、パン粉、油、米、ごま、きび砂糖	かじき、ツナ油漬缶、みそ	りんご、キャベツ、日本かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン缶、にんにく	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 大根スティック
17火	人参 スティック	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	コッペンパン(乳・卵なし)、胚芽米、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉、しらす干し	メロン、たまねぎ、はくさい、もやし、かぶ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、かぶ・葉	牛乳 きなこ揚げパン ゆでブロッコリー
18水	胡瓜 スティック	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	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、くり、きび砂糖	さば、絹ごし豆腐、鶏もも肉	りんご、ほうれんそう、ほうれんそう、ごぼう、しめじ、ねぎ、にんじん、みつば、こんぶ	お茶 うどん(鶏肉) ごぼうスティック
19木 野外 保育	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げおろしあんかけ 和風サラダ フルーツ	米、胚芽米、片栗粉、油、焼ふ、きび砂糖	鶏むね肉、みそ、油揚げ	かき、キャベツ、だいこん、きゅうり、なす、しいたけ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、糸みつば、しょうが、万能ねぎ、レモン果汁、わかめ(乾)	お茶 まいたけごはん すまし汁(鮭・人参)
20金	大根 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) さんまの塩焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、米、きび砂糖、ごま、油	牛乳、さんま、豆乳、チーズ、ちくわ(乳・卵なし)、みそ	なし、にんじん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、わかめ(乾)	牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック
21土 運動会	ゆで さつま芋	三色丼 みそ汁(えのき・キャベツ) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、きび砂糖、油	豚ひき肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック(塩)
23月	煮干し	スパゲティーミートソース スープ(じゃが芋・玉ねぎ) 木の实サラダ フルーツ	米、じゃがいも、カシューナッツ(味付け)、オリーブ油、小麦粉、油、ごま油	豚ひき肉、焼き豚(乳・卵なし)、粉チーズ	なし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	お茶 焼き豚チャーハン 大根スティック
24火	煮干し	ご飯 すまし汁(かいわれ・はんぺん) 豚肉のスタミナ焼き 春雨の酢の物 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、はるさめ、油、米、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	みかん、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、かいわれだいこん、にら、こんぶ、にんにく	牛乳 みそポテト こんぶ
25水	ゆで かぼちゃ	食パン 白菜のスープ 魚のムニエル(鮭) コールスローサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖	べにさげ、しらす干し、油揚げ、バター	りんご、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、コーン缶、こんぶ	お茶 こぎつねちりめんごはん 中華きゅうり
26木	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 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	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、みそ、しらす干し、煮干し	かき、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、パセリ、切り干しだいこん、わかめ(乾)、にんにく	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
27金 誕生会	ごぼう スティック	麦ご飯 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、ゆでくり、きび砂糖、小麦粉、押麦、パン粉、くりの甘露煮、油、じゃがいも、コッペンパン(乳・卵なし)	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、卵、牛乳、みそ	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、かぶ	(幼児)牛乳・りんご ロールケーキ (乳児)お茶・りんご 人参パン 野菜ころころスープ
28土	大根 スティック	肉うどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、さつま芋、胚芽米、きび砂糖、油	豚肉、えび(むき身)	みかん(早生)、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、こんぶ、グリーンピース、レモン果汁	お茶 エビピラフ こんぶ
30月	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、片栗粉、米、油、きび砂糖	鶏ひき肉、鶏もも肉、チーズ、卵、みそ	かき、たまねぎ、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、焼きのり	お茶 すいとん チーズ
31火	粉ふき芋	秋野菜カレー 福神漬け 大根とホタテのサラダ フルーツ	胚芽米、さつま芋、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

10月の果物は梨・柿・りんご・みかん等になります。

☆19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。

