



10月の献立表

2023年10月

関戸みどりの保育園(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	干し芋	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉のスタミナ焼き 人参ナムル フルーツ	胚芽米、さといも、はるさめ(緑豆)、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、鶏もも肉、豆みそ	かき、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、万能ねぎ、にんにく、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (里芋・万能ねぎ)
03火	大根スティック	粟ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 鯖の味噌煮 ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、くり、きび砂糖、なたね油、焼ふ	牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、糸みつば、しょうが、こんぶ(だし用)、焼きのり	牛乳 ポテトもち 人参スティック
04水	かぼちゃの煮物	秋野菜カレー 福神漬け ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、強力粉、さつまいも、小麦粉、はちみつ、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、豆乳、ちくわ	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、しめじ、福神漬、にんにく、しょうが、レーズン	牛乳 手作りパン (レーズン) ごぼうスティック
05木	粉ふき芋	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、ながいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー、豆みそ、調製豆乳、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、はくさい、日本かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	牛乳 ミニアメリカンドッグ 煮干し
06金	ブロッコリーのごま和え	コッペパン きのこスープ かじきのパン粉焼き ポテトサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、パン粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま(乾)	かじき、ベーコン(卵なし乳含む)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	かき、かぶ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しめじ、ねぎ、パセリ、かぶ・薬、にら、にんにく、塩こんぶ	お茶 和風チャーハン かぶの塩昆布あえ
07土	煮干し	マーボー丼 スープ(もやし・ほうれん草) フルーツ	胚芽米、ロールパン、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま油、片栗粉、きび砂糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 ツナサンド 大根スティック
10火	干し芋	ご飯 みそ汁(えのき・にら) さんまの塩焼き きんぴらごぼう フルーツ	胚芽米、小麦粉、ごま油、ごま、きび砂糖、なたね油	牛乳、さんま、豆乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、にら、だいこん、えのきたけ	牛乳 チーズ蒸しパン ゆでブロッコリー
11水	人参スティック	カレーうどん さつまいものバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、片栗粉、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、バター	かき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、しめじ	お茶 焼きおにぎり 中華きゅうり
12木	ごぼうスティック	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖、ごま油、片栗粉、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち こんぶ
13金	ゆでさつま芋	ご飯 スープ(大根・ベーコン) さけのムニエル 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、きび砂糖	さけ、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン(卵なし乳含む)、バター	なし、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ピーマン、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん チーズ
14土	煮干し	肉うどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)	みかん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、いんげん	お茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック(塩)
16月	干し芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鶏肉のチーズ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	焼きそばめん、胚芽米、じゃがいも、なたね油	鶏もも肉、納豆、豚肉(ロース・赤肉)、とろけるチーズ、豆みそ、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、キャベツ、パセリ、にんにく、あおのり	お茶 焼きそば 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー・565kcal・たんぱく質22.5g・脂質19.0g)

10日(火)きみどり組はさんまを一尾食べます。

24日(火)は野外保育の予定です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

27日(金)は誕生会メニューです。





献立表



2023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	
17 火	大根 スティック	栗ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 鯖の味噌煮 ほうれん草としめじの炒め物 フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、くり、きび砂糖、なたね油、焼ふ	牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、糸みつば、しょうが、こんぶ(だし用)、焼きのり	牛乳 ポテトもち 人参スティック
18 水	かぼちゃの 煮物	秋野菜カレー 福神漬け ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、強力粉、さつまいも、小麦粉、はちみつ、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、豆乳、ちくわ	なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、しめじ、福神漬、にんにく、しょうが、レーズン	牛乳 手作りパン (レーズン) ごぼうスティック
19 木	粉ふき芋	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、ながいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー、豆みそ、調製豆乳、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、はくさい、日本かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	牛乳 ミニアメリカンドッグ 煮干し
20 金	ブロッコリー のごま和え	コッペパン きのこスープ かじきのパン粉焼き ポテトサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、パン粉、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま(乾)	かじき、ベーコン(卵なし乳含む)、しらす干し(半乾燥)、かつお節	かき、かぶ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ、しめじ、ねぎ、パセリ、かぶ・葉、にら、にんにく、塩こんぶ	お茶 和風チャーハン かぶの塩昆布あえ
21 土	煮干し	マーボー丼 スープ(もやし・ほうれん草) フルーツ	胚芽米、ロールパン、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま油、片栗粉、きび砂糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 ツナサンド 大根スティック
23 月	干し芋	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 豚肉のスタミナ焼き 人参ナムル フルーツ	胚芽米、さといも、はるさめ(緑豆)、ごま油、ごま、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、鶏もも肉、豆みそ	かき、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、ごぼう、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、万能ねぎ、にんにく、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (里芋・万能ねぎ)
24 火 野外 保育	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(えのき・にら) さんまの塩焼き きんぴらごぼう フルーツ	胚芽米、小麦粉、ごま油、ごま、きび砂糖、なたね油	牛乳、さんま、豆乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、にら、だいこん、えのきたけ	牛乳 チーズ蒸しパン ゆでブロッコリー
25 水	人参 スティック	カレーうどん さつまいものバター焼き フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さつまいも、片栗粉、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、バター	かき、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、しめじ	お茶 焼きおにぎり 中華きゅうり
26 木	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、黒砂糖、きび砂糖、ごま油、片栗粉、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	お茶 ミルクずもち こんぶ
27 金 誕生会	ゆで さつま芋	ご飯 白菜のスープ 春巻き(鮭・チーズ)(エビ・れんこん) シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、春巻きの皮、きび砂糖、はるさめ、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、食パン(卵・乳なし)	牛乳、さけ、ハム(卵なし・乳含む)、卵、バター、スライスチーズ、えび(むき身)、生クリーム	りんご、みかん、きゅうり、はくさい、れんこん、かぼちゃ、いんげん、コーン缶、しめじ、にんじん、にんにく	牛乳・りんご (幼児) パンキンケーキ (乳児) かぼちゃサンド
28 土 運動会	煮干し	肉うどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖、ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)	みかん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、いんげん	お茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック(塩)
30 月	干し芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) 鶏肉のチーズ焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	焼きそばめん、胚芽米、じゃがいも、なたね油	鶏もも肉、納豆、豚肉(ロース・赤肉)、とろけるチーズ、豆みそ、いわし(煮干し)	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、キャベツ、パセリ、にんにく、あおのり	お茶 焼きそば 煮干し
31 火	きゅうり スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 魚のみそ焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、きび砂糖、なたね油	さわら、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵なし乳含む)、油揚げ、生クリーム、粉チーズ、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが	お茶 きのこのリゾット風 こんぶ

今月の果物は、りんご、梨、かき、みかんなどになります。
材料の食材は、都合により変更になる場合があります。

