

10月の献立表



2023年10月

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			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	ご飯 豚肉のケチャップ煮 胡瓜とツナの酢の物 パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	〇さつまいも、米、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬、カットわかめ、牛乳	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン	〇ふかし芋 〇牛乳(全園児)
03火	食パン 鮭のマヨドレ焼き 小松菜とベーコンのソテー たまごスープ	食パン、〇米、じゃがいも、マヨドレ、〇砂糖、油	さけ、卵、ベーコン、〇油揚げ、〇ひじき	こまつな、にんじん、にら、〇にんじん、コーン缶、サラダ菜	〇ひじきおにぎり
04水	ご飯(ゆかり) 鶏肉のさっぱり煮 スイートポテトサラダ オレンジ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇食パン、さつまいも、砂糖、片栗粉	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇ベーコン、〇チーズ、牛乳	たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、〇たまねぎ、〇コーン缶、サラダ菜、干しぶどう、〇ピーマン	〇ピザトースト 〇牛乳(全園児)
05木	ご飯 麻婆豆腐 春雨のサラダ 中華スープ	米、エッグケア、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、鶏がらスープ	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、黄ピーマン、トウモロコシ、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
06金	チキンカレー ツナ入り卵焼き フルーツゼリー 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、カレー粉、〇コーンフレーク、〇砂糖、砂糖、油	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、卵、鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬、〇スキムミルク	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	〇コーンフレーク ヨーグルト
07土	コーンラーメン さつまいものオレンジ煮 パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆで中華めん、さつまいも、砂糖、バター	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、牛乳	パイナップル、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、コーン缶、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
10火	ご飯 鶏肉じゃが キャベツとハムのサラダ チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、米、砂糖、油	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、ハム、牛乳	〇りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、トウモロコシ、グリーンピース(冷凍)	〇りんご 〇牛乳(全園児)
11水	麦ご飯 さわらの照り焼き れんこんのゴマネーズ和え 豚汁	米、〇じゃがいも(蒸し)、〇餃子の皮、〇油、エッグケア、押麦、砂糖、白ごま	〇牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉(もも・赤肉)、〇豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	れんこん、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、〇たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、しらたき、サニーレタス、しょうが	〇インドサモサ 〇牛乳(全園児)
12木	きのこスパゲティ チーズオムレツ バナナ 牛乳(全園児)	スパゲティ、じゃがいも、〇砂糖、コンソメ、油	牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、ハム	〇ぶどう天然果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、エリンギ	〇グレーゼリー
13金	クロワッサン 生揚げのトマトソース煮 ほうれん草とウインナーのソテー オニオンスープ	クロワッサン、〇焼ふ、〇バター、〇砂糖、コンソメ、砂糖、油	〇牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ウインナー、〇きな粉	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、カットマトト缶詰、ピーマン、コーン缶、パセリ	〇おふのきなこラスク 〇牛乳(全園児)
14土	他人丼 かぼちゃのホクホク和え チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、バター	〇牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、チーズ、かまぼこ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
16月	ご飯 白身魚の五目あんかけ 白和え みかん缶 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、砂糖、白ごま、片栗粉、〇砂糖	〇牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、〇クリームチーズ、米みそ(甘みそ)、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しらたき、しいたけ、〇いちごジャム、葉ねぎ、しょうが	〇いちごクリーム チーズカナッペ 〇牛乳(全園児)
17火	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ニラ卵もやし炒め コンソメスープ	米、じゃがいも、〇ホットケーキミックス、押麦、〇砂糖、コンソメ、ごま油、油	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇豆乳、卵、ベーコン	もやし、にんじん、たまねぎ、にら、マーマレード・低糖度、サラダ菜、〇干しぶどう、パセリ	〇豆乳蒸しパン 〇牛乳(全園児)

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			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水	ご飯 豚肉のインド風ソテー ブロッコリーとツナの和え物 バナナ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、〇味パン、〇エッグケア、油、コンソメ、カレー粉	〇牛乳、豚肉(もも・赤肉)、〇卵、ツナ油漬、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、ピーマン	〇卵サンド 〇牛乳(全園児)
19木	ごましおご飯 カレイのコンソメ煮 切干大根のサラダ 豆腐とわかめのおみそ汁	米、エッグケア、コンソメ、砂糖	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、ハム、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	〇りんご、きゅうり、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、サラダ菜	〇りんご 〇牛乳(全園児)
20金	チーズパン じゃが芋の洋風煮 青梗菜と錦糸卵のサラダ みかん缶 牛乳(全園児)	チーズパン、じゃがいも、〇米、和風ドレッシング、コンソメ、油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、錦糸卵、〇炊き込みわかめ	みかん缶、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)	〇わかめおむすび
21土	肉うどん ブロッコリーのごまチーズ和え パイナップル 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	ゆでうどん、砂糖、白ごま	〇牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、チーズ、かまぼこ、油揚げ、牛乳	パイナップル、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	〇バナナ スティックケーキ 〇牛乳(全園児)
23月	ご飯 厚揚げの酢豚風 レタスとコーンのサラダ 卵のおみそ汁	米、〇ホットケーキミックス、〇さつまいも、砂糖、片栗粉、〇砂糖、〇油、油	〇牛乳、生揚げ、〇調製豆乳、卵、豚ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	たまねぎ、レタス、ピーマン、にんじん、コーン缶、しいたけ	〇さつまいもマフィン 〇牛乳(全園児)
24火	ジャムサンド(いちご) チキンのクリームシチュー マカロニサラダ りんご 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	じゃがいも、食パン、シチューミックスクリーム、マカロニ、エッグケア、〇砂糖	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、〇豆乳生クリーム、ツナ油漬、スキムミルク、牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、いちごジャム、みかん缶、きゅうり、黄ピーマン、〇バナナ、パセリ	〇豆乳プリン アラモード 〇牛乳(全園児)
25水	おむすび 牛肉と牛蒡の卵とじ もやしとちくわのナムル チーズポテト 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖、白ごま、ごま油	〇牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、ちくわ、チーズ、牛乳	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、しらたき、こまつな、グリーンピース(冷凍)	〇バナナ 〇牛乳(全園児)
26木	ご飯(ゆかり) 鮭のみそ焼き 生揚げのそぼろ煮 きのこのすまし汁	米、砂糖	〇牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、サラダ菜、葉ねぎ	〇かぼちゃマフィン 〇牛乳(全園児)
27金	ミートスパゲティ スクランブルエッグ みかん 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	スパゲティ、〇食パン、〇砂糖、〇小麦粉、油	〇牛乳、牛ひき肉、卵、大豆(ゆで)、ウインナー、〇きな粉、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン	〇きなこトースト 〇牛乳(全園児)
28土	鶏すき丼 コーンポテト チーズ 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、じゃがいも、砂糖	〇牛乳、焼き豆腐、鶏肉(胸皮なし)、チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しらたき、コーン缶、葉ねぎ	〇スイーツ デニッシュ 〇牛乳(全園児)
30月	ご飯 さわらのかば焼風 ひじきのマリネ 大根のおみそ汁	〇さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、さわら、ハム、米みそ(甘みそ)、ひじき	だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	〇焼き芋 〇牛乳(全園児)
31火	くろすけおむすび ハロウィンハンバーグ パンプキンサラダ フルーツゼリー 牛乳(たんぼぼ〜ゆり)	米、エッグケア	〇牛乳、かぼちゃ型ハンバーグ、焼きのり、豆乳スライスチーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、サラダ菜、干しぶどう	〇マシュマロおぼけ 〇牛乳(全園児)

は、手作りおやつです。 は、お誕生日会です。

は、ひまわり組とさくら組はすみれわくわくランチの日です。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。

