

# 10月予定献立表

令和4年

本分保育園

日	曜日	献立		材 料		
		昼 食	おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする
1	土	豆乳タンタン麺・小松菜の塩炒め・粉ふき芋・なし	お茶・あんトースト	豚ひき肉 / 豆乳	中華麺 / ごま油 / すりごま / なたね油 / じゃがいも / あんトースト	にんじん / チンゲンサイ / ねぎ / こまつな / しめじ / スイートソフ冷凍 / なし
3	月	ご飯（白米）・かぶのスープ・豚肉とじゃが芋の甘辛炒め・ひじきのサラダ・オレンジ	牛乳・豆乳もち	豚肉 / ツナフレーク / 普通牛乳 / 豆乳 / きな粉	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / なたね油 / きび砂糖 / ごま油 / 片栗粉 / 黒砂糖	かぶ / にんじん / たまねぎ / ぶなしめじ / こまつな / さやいんげん / 干しひじき / きゅうり / もやし / レモン果汁 / オレンジ
4	火	ご飯（玄米）・味のり・さつま芋の味噌汁・いわしの甘辛煮・ゴマドレッシング和え・キウイ	お茶・きのこご飯	油揚げ / 木綿豆腐 / しいこ / 脱脂粉乳 / いわし / 鶏肉	玄米 / さつまいも / きび砂糖 / マロニー / 半つき米	味のり / 焼きのり / にんじん / ぶなしめじ / ねぎ / カットわかめ / きゅうり / キャベツ / スイートソフ冷凍 / キウイ / えのきたけ
5	水	ご飯（白米）・納豆・豆乳ポトフ・鶏肉のオレンジ焼き・白菜のおひたし・りんご	牛乳・レモンカップケーキ	納豆 / ウィナー / 豆乳 / 鶏肉 / かつお節 / 普通牛乳 / 卵 / ホイップクリーム	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / 薄力粉 / きび砂糖 / バター / 粉砂糖	ぶなしめじ / にんじん / スイートソフ冷凍 / プロッコリー / マーメイド / にんにく / しょうが / はくさい / きゅうり / りょくとうもやし / りんご / レモン
6	木	ご飯（玄米）・かき玉汁・きのこハンバーグ・ほうれん草のゴマ和え・みかん	お茶・クラッカー・フルーツヨーグルト	凍結全卵 / ヨーグルト	玄米 / きび砂糖 / ごま油	えのきたけ / にんじん / たまねぎ / ねぎ / カットわかめ / 昆布 / ぶなしめじ / ほうれん草 / みかん / パナナ / りんご / バイン缶 / みかん缶 / もも缶
7	金	ご飯（白米）・頑張っって勝つ（カツ）カレー・甘夏サラダ・バナナ	牛乳・ごぼうまん	牛肉 / ヨーグルト / プロセスチーズ / 脱脂粉乳 / 普通牛乳 / 豚ひき肉 / 豚肉	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / なたね油 / 片栗粉 / ごま油 / 薄力粉	にんじん / たまねぎ / なす / グリンピース冷凍 / にんにく / 甘夏缶 / きゅうり / キャベツ / パナナ / ごぼう
8	土	 <b>運 動 会</b>				
10	月	<b>スポーツの日</b>				
11	火	ご飯（白米）・納豆・ワンタンスープ・高野豆腐のからあげ・ほうれん草のソテー・柿 	お茶・芋ご飯	納豆 / 豚ひき肉 / 高野豆腐	半つき米 / 押麦 / ワンタンの皮 / 片栗粉 / なたね油 / さつまいも	にんじん / ねぎ / チンゲンサイ / しょうが / ほうれん草 / スイートソフ冷凍 / ぶなしめじ / かき
12	水	ご飯（アルファ米）・プルコギ丼・ジュリエンスープ・磯サラダ・みかん	豆乳・バナナレーズンコーンフレーク	豚肉 / ベーコン / 豆乳	半つき米 / 押麦 / きび砂糖 / ごま油 / ごま油 / コーンフレーク	たまねぎ / にんじん / 青ピーマン / キャベツ / くわがめ / きゅうり / スイートソフ冷凍 / みかん / パナナ / 干しぶどう
13	木	ご飯（玄米）・ふりかけ・つみれの味噌汁・厚揚げのチーズ焼き・レモン和え・りんご	お茶・金時豆・さつま芋スティック	かつお節 / しらす / つみれ / 油揚げ / 木綿豆腐 / しいこ / 脱脂粉乳 / 厚揚げ / プロセスチーズ / むきいか / 金時豆	玄米 / ごま油 / きび砂糖 / きざら / さつまいも	焼きのり / にんじん / ごぼう / はくさい / ねぎ / カットわかめ / きゅうり / キャベツ / レモン / りんご
14	金	ご飯（白米）・ニラ玉スープ・鯖のみそ照り焼き・五目豆・キウイ	牛乳・アップルホットケーキ	豚肉 / 凍結全卵 / さわら / 牛肉 / 大豆 / 普通牛乳 / 豆乳	半つき米 / 押麦 / きび砂糖 / カットこんにゃく / 薄力粉	にんじん / なら / はくさい / たまねぎ / しょうが / 干しひじき / キウイ / りんご
15	土	きのこスパゲティ・オニオンスープ・型チーズ・バナナ	お茶・黒糖ロール	豚肉 / ベーコン / プロセスチーズ	スパゲティ / 黒糖ロール	にんじん / たまねぎ / えのきたけ / ぶなしめじ / ほうれん草 / にんにく / セロリ / パセリ / パナナ
17	月	ご飯（白米）・野菜味噌・すまし汁・大根とツナの煮物・納豆和え・なし 	お茶・お好み焼き	木綿豆腐 / しいこ / ツナフレーク / 納豆 / 絹ごし豆腐 / 豚ひき肉 / かつお節	半つき米 / 押麦 / ごま油 / きび砂糖 / 薄力粉	ごぼう / にんじん / しょうが / だいこん / えのきたけ / カットわかめ / キャベツ / きゅうり / もやし / あおのり / なし
18	火	ご飯（玄米）・わかめスープ・ししゃもの香味揚げ・さつま芋のカレーマヨ和え・キウイ 	牛乳・卑弥呼スナック	ししゃも / 卵 / 普通牛乳 / 蒸し大豆 / しいこ	玄米 / はるさめ / ごま油 / きび砂糖 / 片栗粉 / なたね油 / さつまいも	カットわかめ / にんじん / えのきたけ / はくさい / ねぎ / きゅうり / キウイ
19	水	ご飯（白米）・味のり・味噌おでん・南瓜のチーズ焼き・ゆかり和え・バナナ	豆乳・コーンマヨトースト	鶏肉 / うずら卵 / 竹輪 / 厚揚げ / 脱脂粉乳 / プロセスチーズ / 豆乳	半つき米 / 押麦 / さといも / 板こんにゃく / きび砂糖 / 食パン	味のり / 焼きのり / にんじん / だいこん / かぼちゃ / きゅうり / もやし / パナナ / スイートソフ冷凍 / たまねぎ
20	木	野菜ピラフ・コーンクリームスープ・ハンバーグ・しそスパゲティ・南瓜サラダ・ブロッコリー・柿 	お楽しみ  誕生会	鶏肉 / 脱脂粉乳 / ロースハム / 普通牛乳	半つき米 / なたね油 / 薄力粉 / 有塩バター / スパゲティ	たまねぎ / にんじん / ピーマン / スイートソフ / かぼちゃ / きゅうり / プロッコリー / かき
21	金	ご飯（玄米）・春雨スープ・鯖のみぞれ煮・五色和え・みかん	お茶・切干ご飯	豚肉 / さば / かつお節 / 油揚げ	玄米 / はるさめ / きび砂糖 / 半つき米	にんじん / たまねぎ / 乾しいたけ / こんぶ / しょうが / だいこん / こまつな / もやし / ぶなしめじ / スイートソフ冷凍 / みかん / 切干大根
22	土	ちゃんぽん・高野豆腐と昆布の煮物・ブロッコリーのちりめんかけ・りんご	お茶・甘納豆スティック	豚肉 / むきいか / むきえび / 脱脂粉乳 / 高野豆腐 / しらす	中華麺 / きび砂糖 / 甘納豆スティック	にんじん / たまねぎ / きくらげ / キャベツ / もやし / ねぎ / こんぶ / プロッコリー / りんご
24	月	ご飯（白米）・もずく汁・さつま芋の煮物・いかとブロッコリーの塩炒め・りんご 	牛乳・栗のマフィン	鶏肉 / しいこ / むきいか / 普通牛乳 / 卵	半つき米 / 押麦 / さつまいも / なたね油 / 渋皮煮 / 豆乳 / バター / きび砂糖 / 薄力粉 / マロンペースト	もずく / たまねぎ / にんじん / 乾しいたけ / カットわかめ / 刻み昆布 / プロッコリー / スイートソフ冷凍 / りんご
25	火	ロールパン・グラタン風シチュー・鶏肉のゆかり焼き・コーンサラダ・バナナ	お茶・混ぜ込みご飯	鶏肉 / 脱脂粉乳 / 普通牛乳	ロールパン / コッパン / マロニー / 有塩バター / 半つき米	にんじん / たまねぎ / はくさい / ぶなしめじ / ほうれん草 / キャベツ / きゅうり / スイートソフ冷凍 / パナナ / カットわかめ
26	水	ご飯（白米）・納豆・団子汁・鮭のあけぼの焼き・柿と青梗菜の和え物・みかん	牛乳・ごろし団子	納豆 / 豚肉 / 油揚げ / しいこ / 脱脂粉乳 / 鮭 / 粉チーズ / 普通牛乳 / きな粉	半つき米 / 押麦 / じゃがいも / 薄力粉 / きび砂糖 / きしめん / 黒砂糖	にんじん / だいこん / りょくとうもやし / ごぼう / ねぎ / パセリ / かき / チンゲンサイ / ぶなしめじ / にんにく / みかん
27	木	ご飯（玄米）・かみかみふりかけ・ポークビーンズ・豆腐とツナの卵焼き・ニラともやしのごま和え・キウイ	豆乳・りんご寒天・かんぱん	しらす / かつお節 / 豚肉 / 大豆水煮 / 生クリーム / プロセスチーズ / 凍結全卵 / ツナフレーク / 木綿豆腐 / 豆乳	玄米 / ごま油 / きび砂糖 / じゃがいも / なたね油	塩昆布 / 人参 / 玉葱 / マッシュルーム / ホールトマト缶 / 野菜ジュース / グリンピース冷凍 / ピーマン / なら / もやし / キウイ / 寒天 / りんごジュース
28	金	ご飯（白米）・中華スープ・揚げ餃子・蓮根の金平・柿	牛乳・さつま芋ドーナツ	豚肉 / 牛肉 / 普通牛乳 / 卵	半つき米 / 押麦 / マロニー / なたね油 / カットこんにゃく / ごま油 / きび砂糖 / さつまいも / 豆乳 / バター / 薄力粉	にんじん / たまねぎ / きくらげ / はくさい / ねぎ / れんこん / さやいんげん / かき
29	土	けんちんうどん・茎わかめの煮物・ナムル・オレンジ	お茶・デニッシュプレット	鶏肉 / しいこ / 油揚げ / 牛肉	じゃがいも / うどん / きび砂糖 / ごま油 / なたね油 / デニッシュプレット	だいこん / ごぼう / 乾しいたけ / ねぎ / くわがめ / もやし / ほうれん草 / にんじん / オレンジ
31	月	ご飯（白米）・味のり・きのこ卵のすまし汁・おばけしゅうまい・ブロッコリーサラダ・みかん 	牛乳・手作り南瓜パン	しいこ / 豚ひき肉 / 普通牛乳 / 豆乳	半つき米 / 押麦 / きび砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / しゅうまいの皮 / 強力粉 / 豆乳 / バター	味のり / しめじ / えのきたけ / エリンギ / 人参 / 葱 / 玉葱 / しいたけ / しょうが / プロッコリー / スイートソフ冷凍 / きゅうり / だいこん / みかん / 南瓜