

# 10月献立予定表

2023年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
2	月	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ニラたまスープ ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、生わかめ	きゅうり、バナナ、たまねぎ、コーン缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、ピーマン、しいたけ、にら、しょうが、にんにく	牛乳
3	火	ごはん ひじき入り肉団子 ブロッコリーおかあえ みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ごま、油、★焼心	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ひじき、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しょうが	牛乳
4	水	中華丼 豆腐スープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	米、ロールパン、バター、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、★なると	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にら	牛乳
5	木	スパゲティきのこミートソース シーチキンサラダ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 メロンパンクッキー	スパゲティ、ホットケーキ粉、小麦粉、★卵不使用マヨネーズ、無塩バター、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ油漬、◎卵、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、トマトピューレ、しめじ、しいたけ、セロリー	牛乳
6	金	☆お楽しみ献立☆ カレーライス ドレッシングサラダ ジョア	牛乳 お子さまビール	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、★ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	カルシウム
7	土	<b>運動会</b>					牛乳
9	月	<b>スポーツの日</b>					牛乳
10	火	ロールパン さつまいもコロッケ スパゲティサラダ 野菜スープ	ヨーグルト 麦茶 にんじんおにぎり	さつまいも、ロールパン、米、★パン粉、油、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター	ヨーグルト、★ハム、★ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶	牛乳
11	水	ごはん さばの煮付け 納豆和え みそ汁	ゼリー 牛乳 肉まん	米、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
12	木	三色丼 金時煮豆 みそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、無塩バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、ぎんときまめ、みそ、生クリーム、生わかめ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ	牛乳
13	金	かき玉汁 ごはん おおか唐揚げ 春雨サラダ	牛乳 ◎クリームパン	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、◎卵、かつお節	オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	カルシウム
14	土	ハヤシライス キャベツのスープ ゼリー	ジュース せんべい	米	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳
16	月	みそラーメン シュウマイ バナナ	フルーチェ	★中華めん、油	牛乳、豚ひき肉、★なると	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
17	火	豆腐のキーマカレー ポテトサラダ バナナヨーグルト	わかめうどん(非常食)	うどん、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、★ハム、粉チーズ、カットわかめ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ピーマン、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
18	水	炊き込みごはん 千草焼き マカロニサラダ すまし汁	オレンジ 牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、★焼心	牛乳、◎卵、鶏もも肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、★なると、油揚げ、生わかめ、あおのり	オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	
19	木	ぶどうパン クリームシチュー コマドレサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ぶどうパン、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、★ハム、炊き込みわかめ	ヨーグルト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	牛乳	
20	金	<b>お弁当の日</b>					ヤクルト せんべい	カルシウム
21	土	たまごあんかけ丼 すまし汁 バナナ	ジュース ビスケット	米、片栗粉、★焼心	◎卵、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	牛乳	
23	月	ごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 お浸し みそ汁	オレンジ 牛乳 クッキー 幼児: せんべい	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、なす、キャベツ、たまねぎ	牛乳	
24	火	ほうとう風うどん 青のりポテトビーンズ ヨーグルト	牛乳 クリスタルゼリー	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、だいす水煮、鶏もも肉、みそ、あおのり	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
25	水	ふりかけごはん 豆腐のチーズ団子 磯香浸し みそ汁	バナナ 牛乳 かりんとうろToast	米、食パン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、みそ、油揚げ、生わかめ、焼きのり	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	牛乳	
26	木	さんまのかば焼き丼 シルバーサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳 ◎カステラ	米、★卵不使用マヨネーズ、はるさめ、砂糖	牛乳、さんま、みそ	だいこん、ごまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳	
27	金	●十三夜● 栗ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮	すまし汁 ミニゼリー 牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	米、くり、さといも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、生わかめ	れんこん、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース	カルシウム	
28	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 ゼリー	ジュース ◎クッキー せんべい	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、みそ、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳	
30	月	ごはん 鶏ごぼうつくね ひじきと野菜の和え物 みそ汁	ミニゼリー 牛乳 麩のラスク	米、無塩バター、★焼心、片栗粉、バター、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、ひじき	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳	
31	火	ロールパン ミートグラタン ブロッコリー 南瓜のクリームスープ	ヨーグルト 牛乳 おばけまんじゅう	ロールパン、マカロニ、油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、パセリ	牛乳	

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。

お楽しみ献立はばなな組の希望をいれました。

26日の「さんまのかば焼き丼」は仕入れ状況により、「ごはん・さばの照り焼き」に変わるかもしれません。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	535 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	213 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.3 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。