



10月予定献立

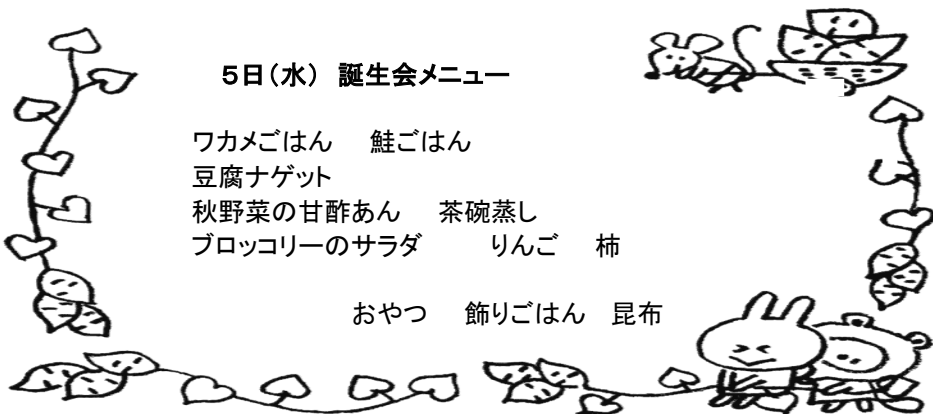


2022年10月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	土	干し芋 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 野菜わん(大根 えのき)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、春雨、◎ 白ゴマ	木綿豆腐、豚ひき肉、ハ ム、◎煮干し	ネギ、にんにく、生姜、にんにく、 きゅうり、もやし、大根、えのき、◎ ワカメ	醤油、食塩、料理酒、三温 糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、 鰹昆布だし汁
3	17	月	豆乳 ごはん 鶏肉の西京焼き オクラの昆布和え 切干大根の煮物 野菜わん(玉ねぎ ほうれん草)	焼きそば 昆布	米、◎蒸し中華麺	○豆乳、鶏もも肉、竹輪、◎ 豚こま肉	オクラ、もやし、塩昆布、切干大 根、にんじん、玉ねぎ、ほうれん 草、◎キャベツ、もやし、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁、◎中濃 ソース
4	18	火	じゃが芋 ごはん れんこんのはさみ焼き 小松菜としめじのベーコン炒め 白菜のサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ ワカメ)	さつま芋とごぼうのス ティック揚げ するめ	○じゃが芋、米、◎さつま 芋、片栗粉	豚ひき肉、ベーコン、ハム、 絹豆腐、◎するめ	れんこん、玉ねぎ、小松菜、しめ じ、白菜、にんじん、きゅうり、ネ ギ、ワカメ、◎ごぼう	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、ゴマ油、三温 糖、味噌、鰹昆布だし汁
5		水	誕生会メニュー		米、片栗粉、さつま芋、卵 不使用マヨネーズ、白ゴ マ、◎黒ゴマ	○豆乳、鮭、木綿豆腐、鶏 ムネ肉、豚こま肉、卵、かま ぼこ、ツナ	ワカメ、にんにく、れんこん、舞茸、 玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、コーン、りん ご、柿、◎栗、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、サラダ油、三 温糖、鰹昆布だし汁
	19		豆乳 ごはん 豆腐のまさご揚げ さつま芋のきんぴら ワカメと春雨の酢の物 味噌汁(大根 油揚げ)	ココロかぼちゃ キャベツの即席漬け 昆布	米、片栗粉、さつま芋、黒 ゴマ、春雨、◎パン粉	○豆乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、じゃこ、油揚げ、◎豚ひ き肉	ワカメ、きゅうり、にんじん、大根、 ◎かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、昆 布	醤油、食塩、穀物酢、三温 糖、サラダ油、味噌、鰹昆 布だし汁
6	20	木	干し芋 菜めし 野菜の肉巻き 茄子の味噌炒め ささみときゅうりの香味和え 味噌汁(かぶ 玉ねぎ)	いなり寿司 小松菜の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、◎白ゴマ	豚ロース肉、竹輪、ささみ、 ◎油揚げ、煮干し	にんじん、えのき、ごぼう、茄子、 キャベツ、きゅうり、かぶ、玉ねぎ、 ◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本み りん、穀物酢、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁、◎三温 糖
7	21	金	豆乳 ごはん サバの塩焼 豆腐炒め キャベツとりんごのサラダ 豚汁(豚肉 じゃが芋 大根 にんじん ごぼう ネギ 油 揚げ 糸こんにゃく)	里芋ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、卵不使用マヨネーズ、 じゃが芋、糸こんにゃく、◎ 里芋	○豆乳、サバ、ベーコン、豚 こま肉、油揚げ、◎鶏肉	豆苗、もやし、キャベツ、りんご、 きゅうり、大根、にんじん、ごぼう、 ネギ、◎ほうれん草、昆布	塩麹、醤油、食塩、料理 酒、本みりん、三温糖、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	土	干し芋 ごはん 鶏のつくね焼き フレンチサラダ 味噌汁(大根 ワカメ)	おにぎり(鰹節 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、 卵不使用マヨネーズ	鶏ひき肉、ハム、◎鰹節、 煮干し	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、に んじん、黄色パプリカ、大根、ワカ メ、◎塩昆布	醤油、食塩、サラダ油、穀 物酢、味噌、鰹昆布だ し汁、◎料理酒、本みりん
	24	月	さつま芋 ごはん 豚肉の生姜焼き きゅうりのさっぱり和え 高野豆腐の煮物 味噌汁(キャベツ しめじ)	みそポテト ブロッコリー 煮干し	米、白ゴマ、◎じゃが芋、 上新粉	豚ロース肉、高野豆腐、◎ 煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、 にんじん、干し椎茸、キャベツ、し めじ、◎ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁
11	25	火	豆乳 ごはん 鶏肉のゴマから揚げ ピーマンとツナ炒め マメ豆サラダ 味噌汁(白菜 ネギ ワカメ)	焼き芋 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、白黒ゴマ、卵 不使用マヨネーズ、◎さつ ま芋	○豆乳、鶏もも肉、ツナ、大 豆、ハム◎煮干し	生姜、にんにく、ピーマン、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、コーン、白 菜、ネギ、ワカメ、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁
12	26	水	じゃが芋 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマト添え 里芋と大根のそぼろ煮 野菜わん(えのき ほうれん草)	たまはむごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○じゃが芋、米、里芋	○豆乳、鮭、鶏ひき肉、◎ 卵、ハム	キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじ ん、トマト、大根、えのき、ほうれん 草、◎ネギ、きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁
13	27	木	豆乳 ごはん 白菜ハンバーグ オープン焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	きのこごはん キャベツの即席漬け 煮干し ※27日はクッキングで作ります	米、パン粉、じゃが芋、卵 不使用マヨネーズ	○豆乳、牛豚合挽肉、ハ ム、絹豆腐、◎油揚げ、煮 干し	白菜、玉ねぎ、茄子、ほうれん草、 にんじん、きゅうり、コーン、なめ こ、ネギ、◎しめじ、えのき、舞茸、 干し椎茸、ごぼう、キャベツ	醤油、食塩、料理酒、穀物 酢、サラダ油、中濃ソース、 ケチャップ、味噌、鰹昆布だ し汁、◎本みりん
14	28	金	干し芋 ごはん チキンカツ キャベツのおかま和え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	きな粉団子 小松菜の煮浸し するめ	○さつま芋、米、小麦粉、 パン粉、卵不使用マヨネ ーズ、白ゴマ、糸こんにゃく、 じゃが芋、◎だんご粉	鶏ムネ肉、卵、鰹節、さつま 揚げ、◎絹豆腐、きな粉、 するめ	キャベツ、きゅうり、ひじき、れんこ ん、にんじん、玉ねぎ、ワカメ、◎ 小松菜	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、サラダ油、中 濃ソース、味噌、鰹昆布だ し汁、
	29	土	干し芋 ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ えのき)	おにぎり(鮭) 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、 卵不使用マヨネーズ	豚バラ肉、ハム、◎鮭	生姜、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、えのき、◎昆 布	醤油、食塩、料理酒、穀物 酢、味噌、鰹昆布だし汁
	31	月	豆乳 ごはん かじきの梅しょうゆ焼き ほうれん草の海苔和え 炒り鶏 味噌汁(茄子 玉ねぎ)	ツナ昆布ごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、糸こんにゃく	○豆乳、かじき、鶏もも肉、 ◎ツナ、煮干し	梅干し、ほうれん草、もやし、刻み 海苔、にんじん、ごぼう、干し椎 茸、茄子、玉ねぎ、◎塩昆布、きゅ うり	醤油、食塩、料理酒、本み りん、三温糖、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁

3歳以上児は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



14日(金)
遠足の日になりますので、ぱんだ・くじら組は
お弁当の用意をお願いします。

