１０月予定献立

2023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
2	16	月	干し芋	ごはん キャベツしゅうまい きゅうりのパリパリ漬け 切干大根の煮物 味噌汁（豆腐　白菜）	揚げじゃが芋 トマト 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、◎じゃが芋	豚ひき肉、油揚げ、絹豆腐、◎煮干し	玉ねぎ、生姜、キャベツ、きゅうり、切干大根、にんじん、白菜、◎青海苔、トマト	醤油、食塩、料理酒、三温糖、穀物酢、本みりん、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	火	豆乳	菜めし さつま芋のかき揚げ トマト添え 肉豆腐 味噌汁（かぶ　油揚げ）	チキンライス するめ	米、白ゴマ、さつま芋、米粉、片栗粉、糸こんにゃく	○豆乳、豚こま肉、焼き豆腐、油揚げ、◎鶏もも肉、するめ	玉ねぎ、にんじん、トマト、白菜、ネギ、かぶ、かぶの葉、◎ピーマン	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、◎ケチャップ
4	18	水	さつま芋	ごはん ハンバーグきのこソース オーブン焼き 春雨サラダ 味噌汁（えのき　小松菜）	味噌焼きおにぎり キャベツの煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、春雨	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなぴー、茄子、きゅうり、もやし、にんじん、えのき、小松菜、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、中濃ソース、ケチャップ、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	木	じゃが芋	ごはん 赤魚のから揚げ 梅おかか和え 里芋と大根のそぼろ煮 味噌汁（玉ねぎ　しめじ　油揚げ）	かぼちゃもち きゅうりの即席漬け 昆布	○じゃが芋、米、片栗粉、里芋、◎米粉	赤魚、鰹節、鶏ひき肉、油揚げ、◎きな粉	生姜、梅干し、ほうれん草、白菜、にんじん、大根、玉ねぎ、しめじ、◎かぼちゃ、きゅうり、昆布	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎三温糖
6	20	金	豆乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜としめじ炒め キャベツとりんごのサラダ 野菜わん（豆腐　えのき　ネギ）	ツナ昆布ごはん 白菜の煮浸し 煮干し	米、卵不使用マヨネーズ	○豆乳、鶏もも肉、ハム、絹豆腐、◎ツナ、煮干し	生姜、にんにく、小松菜、しめじ、コーン、キャベツ、きゅうり、りんご、えのき、ネギ、◎にんじん、塩昆布、白菜	醤油、食塩、穀物酢、三温糖、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	土	干し芋	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のサラダ 味噌汁（大根　油揚げ）	おにぎり（鰹節　塩昆布） 煮干し	○さつま芋、米、卵不使用マヨネーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、油揚げ、◎鰹節、煮干し	にんじん、ネギ、生姜、にんにく、ほうれん草、きゅうり、コーン、大根、◎塩昆布	醤油、食塩、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
	23	月	さつま芋	ごはん 手羽元と大根の煮物 茄子の味噌炒め ワカメとツナの酢の物 味噌汁（豆腐　ネギ　ほうれん草）	きのこごはん ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米	手羽元、竹輪、ツナ、絹豆腐、◎油揚げ、煮干し	大根、生姜、茄子、キャベツ、ワカメ、きゅうり、にんじん、ネギ、ほうれん草、◎しめじ、えのき、舞茸、干し椎茸、ごぼう、ブロッコリー	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、穀物酢、ゴマ油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	火	豆乳	ごはん 豚肉のバーベキュー焼き キャベツのおかかマヨ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁（じゃが芋　玉ねぎ　ワカメ）	ハムコーンごはん 小松菜の煮浸し 昆布	米、白ゴマ、卵不使用マヨネーズ、じゃが芋	○豆乳、豚ロース肉、鰹節、高野豆腐、◎ハム	生姜、玉ねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、干し椎茸、ワカメ、◎コーン、ネギ、小松菜、昆布	醤油、食塩、サラダ油、穀物酢、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	水	じゃが芋	ごはん れんこんのはさみ焼き 豆苗炒め さつま芋と豆のサラダ 味噌汁（白菜　油揚げ）	みたらし団子 キャベツの煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、片栗粉、さつま芋、卵不使用マヨネーズ、◎上新粉、だんご粉	豚ひき肉、ツナ、大豆、ハム、油揚げ、◎煮干し	れんこん、玉ねぎ、豆苗、もやし、にんじん、きゅうり、白菜、◎キャベツ	醤油、食塩、料理酒、本みりん、サラダ油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ザラメ糖
12		木	豆乳	誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、さつま芋、◎黒ゴマ	○豆乳、鰹節、鮭、豚こま肉、ウインナー、ハム、煮干し	ワカメ、梅干し、生姜、ごぼう、れんこん、舞茸、玉ねぎ、白菜、にんじん、きゅうり、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
	26			ごはん 鶏肉と野菜の南蛮風 野菜添え ひじきの煮物 味噌汁（キャベツ　茄子）	里芋ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、じゃが芋、片栗粉、糸こんにゃく、◎里芋	○豆乳、鶏もも肉、油揚げ、◎豚バラ肉	生姜、にんにく、ごぼう、ネギ、レタス、きゅうり、ひじき、にんじん、キャベツ、茄子、◎ほうれん草、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	金	干し芋	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草の海苔和え 炒り鶏 味噌汁（なめこ　豆腐　ネギ）	焼きびん きゅうりの即席漬け 煮干し	○さつま芋、米、糸こんにゃく、◎片栗粉	サバ、鶏もも肉、絹豆腐、◎煮干し	生姜、ほうれん草、もやし、刻み海苔、にんじん、ごぼう、干し椎茸、なめこ、ネギ、◎青海苔、きゅうり	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
14		土	干し芋	ごはん 鶏のつくね焼き コールスローサラダ 味噌汁（えのき　小松菜）	おにぎり（ワカメ　ゴマ） 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、卵不使用マヨネーズ、◎白ゴマ	鶏ひき肉、ハム、◎煮干し	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、えのき、小松菜、◎ワカメ	醤油、食塩、料理酒、穀物酢、サラダ油、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁、◎本みりん
	28			風の子まつり					
	30	月	豆乳	ごはん 野菜の肉巻き ピーマンと竹輪の細切り炒め ささみときゅうりの香味和え 味噌汁（キャベツ　玉ねぎ）	大学芋 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、◎さつま芋、黒ゴマ	○豆乳、豚ロース肉、竹輪、ささみ、◎煮干し	にんじん、えのき、ごぼう、ピーマン、青海苔、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、◎小松菜	醤油、食塩、料理酒、本みりん、三温糖、味噌、鰹昆布だし汁
	31	火	干し芋	ごはん 鮭の塩麹焼き ブロッコリーの昆布和え じゃが芋炒め 白菜と肉団子スープ（鶏ひき肉　ネギ　白菜　にんじん　春雨　しめじ）	焼きそば するめ	○さつま芋、米、じゃが芋、片栗粉、春雨、◎生中華麺	鮭、ハム、鶏ひき肉、◎豚こま肉、するめ	ブロッコリー、キャベツ、塩昆布、玉ねぎ、ネギ、白菜、にんじん、しめじ、◎もやし	塩麹、醤油、食塩、料理酒、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース

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。

12日（木）　誕生会メニュー（バイキング）

ワカメごはん　　梅おかかごはん
鮭とごぼうのから揚げ
秋野菜の甘酢あん　　ウインナー
白菜のサラダ　　りんご　　柿

午後補食　　飾りごはん　　煮干し

6日（金）
遠足の日になりますので、こあら・ぱんだ・きりん・くじら組はお弁当の用意をお願いします。

23日（月）
くじら組が
きのこごはんを作ります。