



10月予定献立



2024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	火	さつま芋 ごはん サバの味噌煮 梅おかか和え 炒り豆腐 野菜わん(えのき 大根)	焼きびん トマト 煮干し	○さつま芋(1日)、米、◎ 片栗粉	○豆乳(15日)、サバ、鰹 節、鶏ひき肉、木綿豆腐、 ◎煮干し	生姜、ほうれん草、白菜、梅干し、 にんじん、玉ねぎ、えのき、大根、 ◎青海苔、トマト	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、ゴマ油、味噌、 鰹昆布だし汁
		水	豆乳 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(豆腐 玉ねぎ ワカメ)	ハムコーンごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	○さつま芋(16日)、米、 じゃが芋、片栗粉、糸こんに やく	○豆乳(2日)、鶏肉、竹輪、 絹豆腐、◎ハム、煮干し	ネギ、ごぼう、レタス、きゅうり、ひじ き、にんじん、玉ねぎ、ワカメ、◎ コーン、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、穀物酢、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	木	豆乳 ごはん 赤魚のから揚げ ブロッコリーの昆布和え かぼちゃの煮物 白菜と肉団子スープ(鶏ひき肉 ネギ 白菜 にんじん 春雨 ゴマ)	やきとりごはん かぶの即席漬け 昆布	米、片栗粉、春雨、白ゴマ	○豆乳、赤魚、鶏ひき肉、 ◎鶏もも肉	生姜、ブロッコリー、キャベツ、塩昆 布、かぼちゃ、ネギ、白菜、にんじ ん、◎かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、サラダ油、鰹 昆布だし汁
		水	誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、さつ ま芋、小麦粉	○豆乳、鰹節、牛豚合挽 肉、木綿豆腐、鮭、ウイン ナー、ハム、卵、◎鶏もも肉	ワカメ、梅干し、玉ねぎ、れんこん、 舞茸、ブロッコリー、白菜、にんじ ん、きゅうり、りんご、柿、巨峰、◎ ネギ、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、ケチャップ、中 濃ソース、サラダ油、鰹昆 布だし汁
4	18	金	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(茄子 キャベツ 油揚げ)	味噌焼きおにぎり 白菜の煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、片栗粉、 さつま芋、卵不使用マヨ ネーズ	豚ひき肉、ツナ、大豆、ハ ム、油揚げ、◎煮干し	玉ねぎ、れんこん、豆苗、もやし、 にんじん、きゅうり、茄子、キャベ ツ、◎白菜	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁
5	19	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(玉ねぎ ワカメ)	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、◎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、玉ね ぎ、ワカメ、◎塩昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁
7	21	月	豆乳 ごはん 鶏肉の海苔塩焼き きんぴらごぼう キャベツとりんごのサラダ 味噌汁(かぼちゃ 玉ねぎ)	じゃが田楽 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、糸こんにやく、 卵不使用マヨネーズ、◎ じゃが芋、白ゴマ	○豆乳、鶏もも肉、◎煮干 し	青海苔、ごぼう、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、りんご、かぼちゃ、玉 ねぎ、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、ケチャップ、味 噌、鰹昆布だし汁
8	22	火	さつま芋 ごはん 豚肉のバーベキュー焼き さっぱり和え 刻み昆布の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	鶏そぼろごはん キャベツの煮浸し 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、 糸こんにやく、じゃが芋	豚ロース肉、さつま揚げ、◎ 鶏ひき肉	生姜、玉ねぎ、りんご、セロリ、きゅ うり、刻み昆布、にんじん、ワカメ、 ◎絹さや、キャベツ、昆布	醤油、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
9	23	水	干し芋 ごはん 鮭の塩麹焼き ほうれん草の海苔和え 筑前煮 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	肉まん スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、里芋、糸 こんにやく、◎小麦粉	鮭、鶏もも肉、絹豆腐、◎豚 ひき肉、煮干し	ほうれん草、もやし、刻み海苔、に んじん、れんこん、干し椎茸、なめ こ、ネギ、◎生姜、玉ねぎ、きゅうり	塩麹、醤油、塩、料理酒、 本みりん、三温糖、ゴマ 油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	木	じゃが芋 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)	じゃこたまごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、白ゴマ、 米粉、小麦粉、さつま芋、 糸こんにやく	豚こま肉、油揚げ、◎じゃ こ、卵	かぶの葉、玉ねぎ、にんじん、トマ ト、白菜、ネギ、かぶ、◎小松菜、 昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、サラダ油、味 噌、鰹昆布だし汁
11	25	金	お弁当の日		◎さつま芋	○豆乳、◎するめ	◎ブロッコリー	
			豆乳 ごはん 手羽元と大根の煮物 たたきごぼう ポテトサラダ 味噌汁(舞茸、えのき、ほうれん草)	焼き芋 ブロッコリー するめ	米、白ゴマ、じゃが芋、卵 不使用マヨネーズ、◎さつ ま芋	○豆乳、鶏手羽元、ハム、 ◎するめ	生姜、大根、ごぼう、にんじん、きゅ うり、舞茸、えのき、ほうれん草、◎ ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、穀物酢、サラ ダ油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	土	干し芋 ごはん 鶏肉の西京焼き フレンチサラダ ワカメスープ(ワカメ ネギ 春雨 ゴマ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、春雨、白 ゴマ	鶏もも肉、ハム、◎鮭、煮干 し	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 黄色パプリカ、ワカメ、ネギ	西京味噌、醤油、塩、料理 酒、本みりん、サラダ油、穀 物酢、鰹昆布だし汁
			風の子まつり					
28	月	干し芋	風の子まつり予備日の為、 お弁当の用意をお願いします。	なめたけごはん キャベツの即席漬け 煮干し	○さつま芋	◎煮干し	◎なめ茸、にんじん、キャベツ	醤油
29	火	さつま芋	ごはん キャベツしゅうまい トマト添え 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐 ネギ 小松菜)	里芋のから揚げ きゅうりの即席漬け 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、 ◎里芋	豚ひき肉、油揚げ、絹豆 腐、◎煮干し	生姜、玉ねぎ、キャベツ、トマト、切 干大根、にんじん、ネギ、小松菜、 ◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、ゴマ油、味 噌、鰹昆布だし汁
30	水	豆乳	ごはん 野菜の肉巻き ピーマンと竹輪の細切り炒め コロコロサラダ 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	きつねうどん 小松菜のお浸し	米、じゃが芋、卵不使用マ ヨネーズ、◎うどん	○豆乳、豚ロース肉、竹 輪、ハム、◎油揚げ	えのき、にんじん、ごぼう、ピーマ ン、青海苔、かぼちゃ、きゅうり、 キャベツ、玉ねぎ、◎ネギ、小松菜	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、サラダ油、穀 物酢、味噌、鰹昆布だし汁
31	木	豆乳	ごはん 鶏つくね焼き オープン焼き 春雨サラダ 味噌汁(大根、白菜)	きのこごはん ブロッコリー 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、春 雨	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、ハム、◎油揚げ、煮干 し	玉ねぎ、茄子、きゅうり、もやし、に んじん、大根、白菜、◎しめじ、え のき、舞茸、干し椎茸、ごぼう、ブ ロッコリー	醤油、塩、料理酒、本みり ん、三温糖、ゴマ油、サラ ダ油、穀物酢、味噌、鰹昆 布だし汁

3歳児以上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。

17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
角バーグ 鮭と秋野菜の甘酢あん
ウインナーとブロッコリー炒め 白菜のサラダ
柿 巨峰 りんごのパウンドケーキ

11日(金)

お弁当の日になりますので、りす・うさぎ・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。

31日(木) クッキング

くじら組がきのこごはんを
作ります。

