

# 2022年10月 ★献立表★

\*補食(時間外おやつ)は、飲み物とおせんべいやクッキー・パンなど出しています

# しののめ保育園

		朝のおやつ		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ				3時のおやつ		
日付	曜日	3~5歳児	1・2歳児	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート			
1	土	牛乳	チーズ 牛乳	和風スパゲティ (スパゲティ、ベーコン、玉葱、しめじ、えのき、鶏がら、しょうゆ、おろしにんにく、塩、オリーブ油)				鶏がらスープ (かぶ、かぶの葉、人参、じゃが芋、鶏がら、塩)	デラウェア	ツナマヨおにぎり 麦茶 (米、ツナ、マヨ、のり)		
3	月	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、押麦)	かじきの生姜煮 (かじき、生姜、しょうゆ、砂糖、酒、みりん)	人参しりしり (人参、玉葱、卵、しょうゆ、鶏がら、油)	ほうれん草の胡麻和え (ほうれん草、もやし、白ごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (なす、えのき)		ガーリックラスク 牛乳 (食パン、おろしにんにく、塩、パセリ、オリーブ油)		
4	火	豆乳	コーンフレーク 豆乳	ご飯 (米、アマランサス)	鶏の味噌焼き (鶏もも、味噌、しょうゆ、酒、砂糖、おろし生姜)	かわりきんぴら (ピーマン、人参、ちくわ、つきこん、しょうゆ、砂糖、ごま油)	海藻サラダ (レタス、胡瓜、木綿豆腐、海藻ミックス、ポン酢)	すまし汁 (麩、あさつき)		セサミブレッド、牛乳		
★5	水	野菜 ジュース	野菜 ジュース	さつま芋ご飯 (米、さつま芋、塩、黒ごま)	えびフライ (えび、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース)	千キャベツ	マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、ハム、コーン缶、マヨ、スキム)	みそ汁 (なめこ、三つ葉、大根)	みかんゼリー(みかん缶、寒天、砂糖)	モンブランケーキ 牛乳 (小麦粉、卵、砂糖、栗ペースト、生クリーム、栗の甘露煮)		
6	木	牛乳	パン耳きな粉 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	肉野菜炒め (豚小間、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、しめじ、しょうゆ、鶏がら、おろし生姜、おろしにんにく、油)	金時豆の甘煮 (金時豆、砂糖)	しらたきのたらこ炒め (しらたき、たらこ、酒)	すまし汁 (冬瓜、とろろ昆布)		さつぱりすだちの塩ラーメン 麦茶 (中華麺、鶏ささみ、葱、すだち、鶏がら、塩、おろしにんにく、おろし生姜、ごま油)		
7	金	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、押麦)	麻婆茄子 (豚挽、なす、葱、ニラ、赤ピ、味噌、テンメン、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、ごま油)	南瓜のオープン焼き (南瓜、塩、オリーブ油)	チンゲン菜のなめ茸和え (チンゲン菜、人参、なめ茸)	中華スープ (春雨、玉葱、コーン缶)		キャラメルブレッド、牛乳		
8	土	麦茶	おしゃぶり昆布 麦茶	焼き鳥丼 (米、鶏もも、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、おろしにんにく、おろし生姜、油)			みそ汁 (大根、人参、絹豆腐、舞茸、味噌)		梨	じゃが芋もち 牛乳 (じゃが芋、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、バター)		
10	月			<b>スポーツの日</b>								
11	火	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	ヤンニョムチキン風 (鶏もも、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、みりん、砂糖、おろしにんにく、白ごま)	小松菜の中華炒め (小松菜、もやし、かまぼこ、きくらげ、中華あじ、しょうゆ、油)	甘酢和え (かぶ、かぶの葉、酢、砂糖、塩)	もずくスープ (もずく、あさつき)		黒糖レーズン蒸しパン 牛乳 (ホットケーキ粉、黒糖、レーズン、牛乳、スキム、油)		
12	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鮭のバターポン酢焼き (鮭、小麦粉、バター、ポン酢)	きのこソテー (エリンギ、しめじ、玉葱、赤ピ、しょうゆ、鶏がら、油)	さつま芋サラダ (さつま芋、胡瓜、レーズン、マヨ、スキム)	コンソメスープ (人参、セロリ、水菜)		ジャンバラヤ 麦茶 (米、ウインナー、ピーマン、玉葱、人参、ウスター、中濃、ケチャップ、カレー粉、油)		
13	木	牛乳	ブルー 牛乳	ご飯 (米、アマランサス)	卵焼き (卵、鶏挽、葱、豆乳、薄口しょうゆ、鶏がら)	ひじきの煮物 (ひじき、人参、ちくわ、しょうゆ、砂糖、油)	キャベツのゆかり和え (キャベツ、ゆかり、塩)	みそ汁 (里芋、舞茸)		ポップコーン/オレンジ 麦茶 (ポップコーンの種、塩)		
14	金	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	しらすわかめおにぎり (米、しらす、わかめふりかけ、白ごま、のり)		浅漬け (胡瓜、人参、かぶ、かぶの葉、塩)	カレーうどん (うどん、豚小間、油揚げ、玉葱、じゃが芋、カレールウ、めんつゆ、油)		りんご	紅芋あんぱん、牛乳		
15	土			<b>運動会</b>								
17	月	牛乳	小魚 牛乳	ご飯 (米、押麦)	鶏肉の香草パン粉焼き (鶏もも、パン粉、バジル粉、パセリ粉、塩、オリーブ油)	ほうれん草のバターしょうゆ炒め (ほうれん草、ベーコン、コーン缶、しょうゆ、バター)	野菜スティック/味噌マヨディップ (大根、胡瓜、赤ピ、味噌、マヨ)	コンソメスープ (キャベツ、玉葱)		いちごムース 麦茶 (いちごムースの素、牛乳)		
18	火	麦茶	レーズン 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	肉じゃが (豚小間、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油)	納豆	ワカメの酢の物 (ワカメ、胡瓜、カニカマ、酢、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (白菜、えのき)		照り焼きチキンパン、牛乳		
19	水	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	さわらのトマトソースがけ (さわら、小麦粉、塩、オリーブ油、トマト缶、玉葱、ケチャップ、ウスター、コンソメ)	カリフラワーのチーズ焼き (カリフラワー、チーズ、塩、オリーブ油)	みかんのシンプルサラダ (水菜、みかん缶、ハム、塩、オリーブ油)	鶏がらスープ (もやし、チンゲン菜)		カリカリ梅ご飯 麦茶 (米、カリカリ梅ふりかけ)		
★20	木	野菜 ジュース	野菜 ジュース	鶏ときのこのクリームスパゲティ (スパゲティ、鶏もも、マッシュルーム、しめじ、玉葱、ほうれん草、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、バター、塩、オリーブ油)		もやしの炒め物 (もやし、豆苗、中華あじ、おろしにんにく、塩、油)	ごぼうのマヨポン和え (ごぼう、にんじん、マヨ、ポン酢、白ごま)	みそ汁 (南瓜、玉葱)		ミルクブレッド、牛乳		
21	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	さばのみりん風味焼き (さば、みりん、しょうゆ、砂糖、酒)		中華スープ (ワカメ、人参、エリンギ、チンゲン菜、中華あじ、しょうゆ、おろしにんにく)		柿	ポンデケーキ 牛乳 (ホットケーキ粉、白玉粉、牛乳、粉チーズ、塩、油)		
22	土	牛乳	ブルー 牛乳	かまぼこチャーハン (米、卵、かまぼこ、葱、鶏がら、しょうゆ、ごま油)			春雨サラダ (春雨、胡瓜、人参、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油)	鶏がらスープ (エリンギ、ニラ)		きな粉もち 麦茶 (片栗粉、スキム、砂糖、きな粉、黒蜜)		
24	月	牛乳	コーンフレーク 牛乳	ご飯 (米、押麦)	カレイのマヨチーズ焼き (カレイ、塩、チーズ、マヨ、パセリ粉)	ブロッコリーのガーリック炒め (ブロッコリー、ウインナー、赤ピ、にんにく、鶏がら、塩、オリーブ油)	白菜のゆず和え (白菜、胡瓜、ゆず、ゆず果汁、塩)	みそ汁 (ひじき、キャベツ)		ベーコンチーズパン、牛乳		
25	火	麦茶	小魚 麦茶	ご飯 (米、アマランサス)	高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、鶏もも、小松菜、人参、しめじ、葱、しょうゆ、みりん、酒)	里芋の煮っ転がし (里芋、しょうゆ、みりん、砂糖)	柿の白和え (絹豆腐、ほうれん草、柿、白ごま、しょうゆ、砂糖)	みそ汁 (じゃが芋、ワカメ)		ピーンソテー 麦茶 (ピーン、鶏挽、ピーマン、赤ピ、鶏がら、しょうゆ、油)		
26	水	豆乳	おしゃぶり昆布 豆乳	ご飯 (米、押麦)	かつおの竜田揚げ (かつお、片栗粉、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろし生姜、油)	切干大根の煮物 (切干大根、人参、さつま揚げ、しょうゆ、砂糖、油)	コーンサラダ (レタス、胡瓜、コーン缶、酢、砂糖、オリーブ油)		パイナップル	ココアクッキー 牛乳 (ホットケーキ粉、ココア、砂糖、バター、グラニュー糖)		
27	木	麦茶	レーズン 麦茶	秋野菜カレー (米、豚小間、玉葱、人参、南瓜、なす、しめじ、カレールウ、牛乳、スキム、油)		キャベツのソテー (キャベツ、エリンギ、コンソメ、塩、おろしにんにく、油)	ブロッコリーのタルタルソースがけ (ブロッコリー、卵、マヨ)	コンソメスープ (豆苗、大根)		おばけパン(南瓜あん)、牛乳		
28	金	麦茶	チーズ 麦茶	ご飯 (米、押麦)	ミートローフ風 (牛挽、豚挽、玉葱、人参、いんげん、豆腐、パン粉、豆乳、ケチャップ)		みそ汁 (ほうれん草、玉葱、油揚げ、しめじ、味噌)		バナナ	おかかおにぎり 麦茶 (米、かつお節、しょうゆ、のり)		
29	土	牛乳	コーンフレーク 牛乳	焼きそば (焼きそば麺、豚小間、もやし、人参、キャベツ、ピーマン、中濃、ウスター、しょうゆ、油)			シーザーサラダ (レタス、胡瓜、黄ピ、粉チーズ、レモン汁、砂糖、オリーブ油)	コンソメスープ (マカロニ、人参、コーン缶)		かぼちゃプリン 麦茶 (南瓜、砂糖、牛乳、生クリーム、ゼラチン)		
31	月	牛乳	ブルー 牛乳	ささげご飯 (米、ささげ、塩)	鶏肉のトマト煮 (鶏もも、玉葱、ブロッコリー、マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩、油)	かぶのグリル (かぶ、塩、オリーブ油)						

★5日、20日は10月のお誕生日会です！

きいろのグループ

ちからのもとなる！

あかのグループ

からだをつくるもとなる！  
(身体を大きくしてくれる)

みどりのグループ

\*都合により献立、材料など変更がある場合があります。

からだをげんきにする(病気から守ってくれる)