

10月予定献立表 若葉保育園

今月の目標 「旬の食材を知り、秋の味覚を味わおう」

令和4年度

日	曜日	9時おやつ	給食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備考
1	土	果物 お茶	・焼きそば ・ちくわチーズ磯辺揚げ ・かきたま汁 ・納豆 ・果物	お菓子 ミルク	おこめ・油・砂糖 中華麺・お菓子	豚肉・ちくわ・のり チーズ・たまご・納豆 スキムミルク	キャベツ・人参 玉ねぎ・えのき りんご・バナナ	
3	月	ジャムサンド 牛乳	・マーボー丼 ・キャベツの大豆サラダ ・わかめスープ ・果物	せんべい、いりこ 牛乳	お米・油・砂糖・パン マヨネーズ・お菓子	豚肉・とうふ・大豆 ハム・わかめ・いり こ	玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜・梨	
4	火	かみかみ昆布 牛乳	・魚のおろし煮 ・柿なます ・味噌汁 ・果物	栗おこわ お茶	お米・油・砂糖・栗 片栗粉・麩	白身魚・わかめ みそ・こんぶ・牛乳	大根・胡瓜・トマト 玉ねぎ・バナナ	手づくり おやつ
5	水	お菓子 お茶	・花シュウマイ ・干し大根とひじきの煮物 ・きのこのすまし汁 ・果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	お米・油・砂糖 焼売の皮・さつま芋 ホットケーキ粉・お菓子	豚肉・ひじき・油揚げ たまご・牛乳	キャベツ・しいたけ 人参・フロッコリー しめじ・りんご	手づくり おやつ
6	木	果物 お茶	・鶏肉のトマト煮込み ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・果物	お菓子 ミルク	お米・バター・砂糖 じゃが芋・お菓子	鶏肉・ツナ・たまご 牛乳・ミルク	トマト・玉ねぎ・人参 しめじ・胡瓜・トマト オレング・もも缶	
7	金	野菜スティック 牛乳	・鮭のもみじ焼き ・小松菜とひじきのごま 和え ・かぼちゃの味噌汁 ・果物	ぜんざい お茶	お米・油・砂糖 マヨネーズ・ごま 白玉粉	サケ・ひじき・油揚げ 小豆・みそ・牛乳	人参・小松菜・もやし 南瓜・えのき・梨 胡瓜	手づくり おやつ
8	土	ウエハース 牛乳	・親子うどん ・ごぼうサラダ ・味のり ・果物	お菓子 ミルク	お米・油・砂糖 うどん・マヨネーズ お菓子	鶏肉・かまぼこ たまご・ツナ・のり ミルク・牛乳	玉ねぎ・人参・ごぼう 胡瓜・フロッコリー りんご	
#	火	ゼリー お茶	・筑前煮 ・ほうれん草のごま和え ・わかめの味噌汁 ・果物	アップルパイ 牛 乳	お米・油・砂糖 里芋・こんにゃく ごま・バター	鶏肉・わかめ みそ・かまゆ	人参・りんご ごぼう・しいたけ 玉葱・バナナ・りんご	手づくり おやつ
#	水	果物 お茶	・すり身のふんわり揚げ・さつま芋ひじきサラ ダ ・豆乳味噌うどん ・果物	パン ミルク	お米・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズ パン	すり身・とうふ ひじき・豆乳・ミル ク	小松菜・人参・胡瓜 フロッコリー・玉ねぎ みかん・りんご	
#	木	枝豆 牛乳	・チャブチェ ・切干大根のごまヨササラダ ・卵スープ ・果物	牛乳もち お茶	お米・油・砂糖 春雨・マヨネーズ	牛肉・たまご 牛乳・きな粉	人参・しめじ・枝豆 ピーマン・玉ねぎ 干大根・胡瓜・バナナ	手づくり おやつ
#	金	いりこ お茶	・フィッシュアンドチップス ・ハンサン スー ・なめこの味噌汁 ・果物	飲むヨーグルト ビスケット	お米・油・砂糖 じゃが芋・小麦粉 春雨・お菓子	白身魚・とうふ・み そ たまご・ヨーグルト 牛乳・いりこ	胡瓜・人参・トマト なめこ・えのき・梨	
#	土	お菓子 牛乳	・豆乳味噌うどん ・かぼちゃのそぼろ 煮 ・のり煮 ・果物	バナナとチーズ ミルク	お米・油・砂糖 うどん・ごま・お菓子	豚肉・豆腐・鶏肉 いりこ・チーズ ミルク・牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・南瓜・みかん バナナ	
#	月	パン りんごジュ ース	・ハヤシライス ・フルーツサラダ ・枝豆 ・果物	お菓子 牛乳	お米・バター・砂糖 じゃが芋・マヨネーズ パン・お菓子	豚肉・牛乳	人参・玉ねぎ・しめじ トマト・胡瓜・りんご みかん缶・梨	
#	火	ヨーグルト	・サバの甘酢あんかけ ・ひじきの五目 煮 ・味噌汁 ・果物	チャーハン お茶	お米・油・砂糖 片栗粉・こんにゃく	サバ・ひじき・油揚げ とうふ・ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ・人参・えのき ほうれん草・柿	手づくり おやつ
#	水	果物 牛乳	・浦上そぼろ ・皿うどんサラダ ・ヒカド汁 ・果物	しろくまちゃんの ほっとけき お茶	お米・ごま油・砂糖 中華麺・マヨネーズ 小麦・さつま芋・パ ン	豚肉・さつま揚げ ハム・鶏肉・牛乳 ヨーグルト	ごぼう・人参・もやし キャベツ・胡瓜・大根 バナナ・りんご	食育の日 絵本おやつ
#	木	かんぱん お茶	・鶏の唐揚げ ・かぼちゃサラダ ・小松菜と卵のスープ ・ふりかけ ・果物	ブラマンジェ (ピーチソース) お 茶	お米・油・砂糖 片栗粉・マヨネーズ かんぱん	鶏肉・魚肉ソーセー ジ たまご・のり・牛乳	南瓜・胡瓜・人参 小松菜・玉ねぎ みかん・もも缶	手づくり おやつ
#	金	果物 お茶	愛情弁当の日		お菓子 お茶			秋の遠足
#	土	お菓子 牛乳	・和風オムレツ ・レンコンの金平 ・わかめの味噌汁 ・果物	ふかし芋 牛乳	お米・油・砂糖 ごま・さつま芋・お菓子	たまご・豚肉・みそ わかめ・チーズ・牛 乳	人参・ほうれん草 玉ねぎ・蓮根・椎茸 りんご	
#	月	野菜スティック お茶	・さんまのかば焼き ・柿入り白和え ・すまし汁 ・果物	大学かぼちゃ 牛 乳	お米・油・砂糖 小麦粉・ごま	サンマ・とうふ 油揚げ・わかめ・牛 乳	ほうれん草・人参 玉ねぎ・バナナ 胡瓜・南瓜	手づくり おやつ
#	火	お菓子 牛乳	・カレーライス ・ツナサラダ ・ゆで卵 ・フルーチェ	お菓子 ミルク	お米・油・砂糖 中華麺・マヨネーズ お菓子	豚肉・ツナ・たまご 牛乳・ミルク	人参・玉ねぎ・南瓜 ピーマン・キャベツ 胡瓜・パイン	ゆり組さん カレークッキング
#	水	いりこ お茶	・高野豆腐の卵とし ・わかめの酢の物 ・キャベツの味噌汁 ・果物	パン 牛乳	お米・油・砂糖・パン	高野豆腐・たまご かまぼこ・豚肉 わかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・人参・胡瓜 キャベツ・柿	
#	木	果物 牛乳	・蓮根入りつくねバーグ ・春雨サラダ ・中華風コーンスープ ・果物	せんべい、昆布 牛乳	お米・油・砂糖 春雨・マヨネーズ お菓子	鶏肉・とうふ・ひじ き ハム・たまご 牛乳・こんにゃ	蓮根・人参・玉ねぎ 胡瓜・フロッコリー りんご・もも缶	
#	金	お菓子 牛乳	・鮭チーメンチ ・ひじきのナムル ・けんちん汁 ・果物	おにぎり お茶	お米・油・砂糖 パン粉・里芋 こんにゃく・お菓子	サケ・チーズ・ひじ き とうふ・牛乳	玉ねぎ・人参・胡瓜 もやし・大根・トマト みかん	手づくり おやつ
#	土	パン 牛乳	・きのこスパゲティ ・フレンチサラ ダ ・わかめスープ ・果物	お菓子 牛乳	お米・バター・砂糖 スパゲティ麺・パン お菓子	ベーコン・わかめ 鶏肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ えのき・キャベツ 胡瓜・みかん・りんご	
#	月	かみかみ昆布 牛乳	・パンキンシチュー ・大根サラダ ・ウインナー ・果物	おばけクッキー 牛乳	お米・バター・砂糖 じゃが芋・小麦粉	鶏肉・スキムミルク ウインナー・たまご 牛乳・こんにゃ	南瓜・玉ねぎ・人参 大根・胡瓜・バナナ	手づくり おやつ ハロウィン



今月の予


10月21日(金) 秋の遠足・愛情弁当の日
お弁当のご用意お願いいたします。

10月25日(火) ゆり組さんのカレークッキングを予定して
います。

※毎年、夏季に予定していましたが、

えほんの絵

しろくまちゃんのほっとけき



しろくまちゃんが
お母さんとホット
ケーキを作るお話で

