

令和4年 10月 献立表 たいようこども園

日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤)	(黄)	(緑)	
			血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1	土	チャーハン・ゆかり和え もやしスープ・果物	焼豚・卵 豆腐・わかめ	胡麻油・油	人参・玉ねぎ・青ネギ きゅうり・きゃべつ・ゆかり もやし	おかき
3	月	サンマの山椒煮・大豆サラダ 小松菜和え・秋ナスのみそ汁・果物	さんま・昆布 ハム・大豆 油揚げ・味噌	マヨネーズ・胡麻	山椒・人参・コーン・きゅうり 小松菜・えのき・玉ねぎ 青ネギ・なす・しめじ	ちんすこう 小麦粉・砂糖・ラード
4	火	だし巻き卵・レタスとしめじの和え物 しば漬け和え・麻婆豆腐・果物	卵・ベーコン 豚ミンチ・味噌・豆腐	油・胡麻 片栗粉・胡麻油	レタス・しめじ・かいわれ・人参 しば漬け・大根・きゅうり・竹の子 玉ねぎ・にんにく・生姜・青ネギ	もちもちチーズパン 粉チーズ・牛乳・白玉粉 プロセスチーズ・蒸しパンミックス
5	水	鮭のきのこあんかけ・コールスローサラダ 厚揚げケチャップ・洋風みそ汁・果物	鮭・ハム・カニカマ 厚揚げ 味噌・ベーコン	片栗粉 マヨ・フレンチ 油・胡麻	しめじ・えのき・人参・玉ねぎ インゲン・きゃべつ・きゅうり・コーン かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ	エッグタルト風 卵・砂糖・生クリーム 餃子の皮・パニラエッセンス
6	木	さつま芋ご飯・鶏肉ふわりあげ・わかめの酢の物 ほうれん草ちりめん・けんちん汁・果物	鶏肉・卵・カニカマ わかめ・ちりめん 豆腐	さつま芋・片栗粉 油・胡麻油・胡麻 マヨ・板こんにやく	玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン ほうれん草・大根・ごぼう 青ネギ・生しいたけ	レーズンカップケーキ レーズン・小麦粉・卵・牛乳 油・パニラエッセンス
7	金	豆腐の彩り焼き・ひじきサラダ おかかブロッコリー・チャンポンスープ・果物	豆腐・ベーコン・ひじき シーチキン・かつお節 豚肉・牛乳・赤板	片栗粉・胡麻 マヨネーズ	枝豆・パプリカ・人参・きゅうり コーン・ブロッコリー・玉ねぎ 青ネギ・もやし・キャベツ・しめじ	フルーツヨーグルト みかん缶・バナナ缶・バナナ・ヨーグルト
8	土	オムライス・チーズ コンソメスープ・果物	卵・鶏肉 チーズ	油・バター	人参・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・しめじ	おかき
10	月	スポーツの日				
11	火	サワラの南蛮焼き・胡麻和え 中華きのこ・高野豆腐卵とし煮・果物	サワラ・わかめ 卵・鶏肉 赤板・高野豆腐	片栗粉・胡麻油 胡麻・じゃが芋	人参・玉ねぎ・パセリ ほうれん草・もやし・えのき しめじ・グリーンピース	いがぐり揚げ さつま芋・卵・バター・砂糖 小麦粉・そうめん・油
12	水	手作り弁当日				うさぎパン 強力粉・砂糖・バター・牛乳 ドライイースト・塩・白あん
13	木	ビビンバ・春雨サラダ 昆布ブロッコリー・チンゲン菜スープ・果物	牛肉・ハム 卵・塩っぺ・豆腐	胡麻・胡麻油 春雨・マヨネーズ	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・しめじ	みたらしだんご 白玉粉・砂糖・濃口・片栗粉
14	金	ちくわのカレー揚げ・もずくの酢の物 ごぼうこんにやく煮・さつま芋のみそ汁・果物	ちくわ・卵・もずく カニカマ・かつお節 油揚げ・味噌	小麦粉・油 胡麻・さつま芋 板こんにやく	人参・大根・きゅうり・コーン ごぼう・玉ねぎ・青ネギ・しめじ	卵サンド ロールパン・卵・マヨネーズ・パセリ
15	土	そばめし・目玉焼き わかめスープ・果物	豚肉・卵 豆腐・わかめ	焼きそば麺・油	人参・キャベツ・玉ねぎ ピーマン・青ネギ	おかき
17	月	赤魚の照り焼き・栄養キンピラ ほうれん草ソテー・呉汁・果物	赤魚・平天・ベーコン 大豆・ちくわ 油揚げ・味噌	胡麻・胡麻油 板こんにやく バター	生姜・ごぼう・人参・インゲン ほうれん草・コーン・白菜 大根・しめじ・青ネギ	マーブル蒸しパン 蒸しパンMix・ココア・牛乳
18	火	きゃべつの厚焼き卵・シーザーサラダ 人参ツナ和え・じゃが芋スープ・果物	合挽きミンチ・卵 ベーコン・粉チーズ 牛乳・ツナ・ウインナー	マヨネーズ 胡麻・じゃが芋	きゃべつ・青ネギ・玉ねぎ・人参 きゅうり・レタス・コーン しめじ・グリーンピース・パセリ	ミルクわらびもち わらびもち粉・きな粉・牛乳・砂糖
19	水	サバの韓国風焼き・切り干しナムル 厚揚げ煮・わかめと麩のみそ汁・果物	サバ・ハム 厚揚げ・油揚げ 味噌・わかめ	胡麻・胡麻油・麩	青ネギ・切り干し大根・人参 きゅうり・コーン・小松菜 玉ねぎ・青ネギ・えのき	プリン プリンエル・牛乳
20	木	野菜のかき揚げ・ゆば和え プチトマト・すまし汁・果物	ちくわ・卵 ハム・ゆば 豆腐	小麦粉・油 フレンチドレッシング さつま芋	人参・かぼちゃ・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり・プチトマト 青ネギ・えのき	アーモンドビスコッティ アーモンドホール・卵・砂糖・蒸しパンMix
21	金	ポークチャップ・ポテトサラダ 茎わかめ煮・ほうれん草のみそ汁・果物	豚肉・ハム・卵 茎わかめ・味噌 豆腐・油揚げ	小麦粉・じゃが芋 マヨネーズ 胡麻油	ピーマン・人参・玉ねぎ・きゅうり エリンギ・ほうれん草・しめじ	クリームどら焼き 蒸しパンMix・卵・牛乳 粒あん・ホイップ
22	土	ハヤシライス・野菜サラダ チーズ・果物	牛肉・卵・チーズ	ドレッシング	玉ねぎ・えのき・しめじ トマトホール缶・人参 きゅうり・レタス	おかき
24	月	白身魚紅葉焼き・こんにやくチャプチェ きゃべつの浅漬け・レタスの沢煮椀・果物	メルルーサ 牛肉・ベーコン	マヨネーズ 糸こんにやく	人参・玉ねぎ・しめじ・ニラ きゃべつ・きゅうり・青ネギ レタス・えのき・ごぼう・玉ねぎ	さつま芋チップス さつま芋・油
25	火	ほうれん草と卵のグラタン・ひじきマリネ 人参グラッセ・野菜スープ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ 卵・ひじき・ハム ベーコン	小麦粉・バター オリーブオイル	ほうれん草・玉ねぎ 人参・きゅうり・パプリカ ピーマン・なす・しめじ	ロールサンド 食パン・チーズ・ホールウインナー
26	水	鮭ご飯・ササミのむし揚げ・海草和え 高野の含め煮・なめこ汁・果物	鮭・ササミ・卵 わかめ・高野・ちくわ 油揚げ・味噌・豆腐	小麦粉・じゃが芋 青じそドレッシング 油・板こんにやく	三つ葉・人参・きゅうり・コーン もやし・ほうれん草・玉ねぎ 青ネギ・なめこ	みかんケーキ みかん缶・小麦粉・砂糖・卵 バター・みかんジュース
27	木	豆腐ハンバーグ・千切り野菜のレモン和え ブロッコリーソテー・かき玉スープ・果物	豆腐・合挽きミンチ ひじき・ハム・ベーコン わかめ・卵	パン粉・油 バター	人参・玉ねぎ・青ネギ・きゃべつ きゅうり・コーン・大根・パプリカ レモン汁・ブロッコリー・えのき	ココア大福 ココア・白玉粉・白あん・砂糖
28	金	サワラの胡麻焼き・かぼちゃサラダ かいわれたくあん・小松菜のみそ汁・果物	サワラ・味噌 卵・厚揚げ・ちくわ	胡麻 マヨネーズ	青ネギ・かぼちゃ・きゅうり 玉ねぎ・人参・レーズン・貝割れ たくあん・小松菜・しめじ	人参ゼリー ゼリーの素・人参・ホイップ
29	土	卵どんぶり・昆布和え すまし汁・果物	卵・赤板・鶏肉 塩っぺ・豆腐 わかめ	片栗粉	人参・玉ねぎ・青ネギ 大根・きゅうり・えのき	おかき
31	月	ししゃもチーズ揚げ・大豆とさつま芋のバター炒め カニカマレタス・豚汁・果物	ししゃも・粉チーズ 卵・カニカマ・大豆 油揚げ・味噌・豚肉	小麦粉・油・胡麻 さつま芋・バター 胡麻油・板こんにやく	人参・コーン・玉ねぎ・パセリ レタス・きゅうり・大根・もやし 青ネギ・ごぼう	ハロウィンクッキー バター・卵・砂糖・小麦粉 パニラエッセンス・ベーキングパウダー

献立作成者 小林

食材の都合により献立を変更することがあります
はし・はし箱・水筒・おしぼりは、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆今月の手作り弁当日は、12日です。忘れないようにお願いします。
☆今月のご飯日は、6日と26日です。すみれ・れんげ・ひまわり組は、白ご飯弁当ありません。
☆28日ひまわり組は、学校給食センターからの給食を食べるので白ご飯弁当ありません。

