



# 10月の予定献立表

令和6年9月30日発行

♡マークは、新メニューです！

あおい保育園

日	曜日	主食	副食		果物	おやつ	
			●主菜 ◆副菜 ★汁物			(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。→	
1	火	ご飯	● さばのカレーマヨ焼き ◆ 小松菜の磯和え ★ なすと油揚げの味噌汁	さば・カレー粉・マヨネーズ・じゃが芋・青のり 小松菜・キャベツ・人参・海苔 なす・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	バナナ オレンジ	◇ 麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳	牛乳
2	水	麺	● きのこのナポリタン ◆ ごぼうサラダ ★ 切干スープ	スパゲティ・ウインナー・エリンギ・しめじ・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ ごぼう・人参・コーン・小松菜・マグロの水煮・ごま・マヨネーズ 切干大根・玉葱・人参・えのき茸・コンソメ	オレンジ	◇ わかめおにぎり 米・わかめ お茶	牛乳
3	木	納豆ごはん	● 鶏の塩焼き ◆ キャベツのおかか和え ★ 麩のすまし汁	鶏肉・かぼちゃ キャベツ・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・しょう油 麩・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・しょう油	梨	◇ お芋のチーズケーキ さつまいも・スライスチーズ・砂糖・卵・小麦粉・レモン汁 牛乳	牛乳
4	金	ご飯	● 味噌焼き肉丼 ◆ ひじきのごま酢和え ★ 豆腐スープ	豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・味噌 ひじき・人参・小松菜・コーン・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 豆腐・玉葱・卵・葱・いりこ・しょう油	バナナ	ヨーグルト ウエハース	牛乳
5	土	運動会ががんばったねメニュー		運動会			
7	月	ご飯	● アンパンマンライス ◆ フレンチサラダ ★ コーンスープ	鶏肉・玉葱・人参・ウインナー・黒豆・ケチャップ キャベツ・小松菜・ハム・酢・サラダ油 コーン・玉葱・ほうれん草・豆腐・いりこ・しょう油	オレンジ	♡ メダルクッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・ココア 牛乳	牛乳
8	火	ご飯	● 焼きししゃも ◆ れんこんのきんぴら ★ かきたま汁	ししゃも・ほうれん草・もやし・海苔 れんこん・ごぼう・人参・しらたき・しょう油 卵・玉葱・しめじ・水菜・いりこ・しょう油	梨	◇ ポテトたご焼き じゃが芋・片栗粉・白玉粉・ベーコン・葱・青のり 牛乳	牛乳
9	水	麺	● 肉うどん ◆ 煮豆 ★ 小松菜のごま和え	うどん・牛肉・かまぼこ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・昆布・かつお節・しょう油 金時豆・砂糖 小松菜・キャベツ・人参・コーン・ごま・しょう油	柿	◇ カレーピラフおにぎり 米・ベーコン・玉葱・人参・バター・コンソメ お茶	牛乳
10	木	ご飯	● マーボー豆腐 ◆ 切干大根の酢もの ★ じゃが芋のすまし汁	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉・ごま油 切干大根・小松菜・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・しょう油	バナナ	◇ 卵サンド ロールパン・卵・マヨネーズ 牛乳	牛乳
11	金	煮こはん	● 筑前煮 ◆ キャベツのごまネース和え ★ なめこの味噌汁	鶏肉・うずら卵・里芋・れんこん・ごぼう・人参・干し椎茸・しょう油 キャベツ・ほうれん草・ひじき・人参・ごま・マヨネーズ なめこ・玉葱・豆腐・葱・いりこ・味噌	りんご	◇ 牛乳餅 牛乳・片栗粉・砂糖・きな粉 お茶	牛乳
12	土	ご飯	● 秋の香りごはん ★ 芋の子汁	鶏肉・栗・しめじ・油揚げ・干し椎茸・しょう油 里芋・ごぼう・人参・さつま揚げ・葱・いりこ・しょう油	オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳
15	火	ご飯	● 豆腐ハンバーグ ◆ コールスロー ★ キャロットスープ	豆腐・合挽肉・玉葱・卵・パン粉・ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 人参・じゃが芋・玉葱・牛乳・バター・小麦粉・コンソメ	りんご	♡ サッカーボールケーキ ホットケーキミックス・ココア・砂糖・バター 牛乳 お菓子	牛乳
16	水	弁当日					
17	木	ご飯	● すき焼き風煮物 ◆ 甘酢和え ★ 卵のすまし汁	牛肉・焼き豆腐・大根・人参・白菜・白葱・椎茸・しらたき・しょう油・砂糖 キャベツ・わかめ・かまぼこ・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・じゃが芋・小松菜・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ ジャムサンド 食パン・イチゴジャム 牛乳	牛乳
18	金	ご飯	● 白身魚の奄田揚げ ◆ ミルクおから ★ さつま芋の味噌汁	バトウ・片栗粉・しょう油・キャベツ・人参・ごま おから・豚挽肉・チーズ・牛乳・玉葱・人参・葱・しょう油・砂糖 さつま芋・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	りんご	◇ ロッククッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・コーンフレーク・レーズン 牛乳	牛乳
19	土	ご飯	● はまっこピラフ ★ ポトフ風スープ	バトウ・ベーコン・玉葱・人参・コーン・バター・カレー粉・コンソメ じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・パセリ・コンソメ	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳
21	月	煮こはん	● 肉じゃが ◆ 切干大根の甘酢和え ★ 卵とわかめのすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・しょう油・砂糖 切干大根・人参・小松菜・しらす干し・酢・砂糖 卵・わかめ・玉葱・えのき茸・豆腐・いりこ・しょう油	りんご	◇ 若菜おにぎり 米・青菜 お茶	牛乳
22	火	ご飯	● さんまの塩焼き ◆ 納豆和え ★ のっぺい汁	さんま・かぼちゃ 納豆・ほうれん草・キャベツ・人参・かつお節・海苔・しょう油 里芋・大根・人参・ごぼう・干し椎茸・葱・片栗粉・いりこ・しょう油	バナナ	◇ ごませんべい 強力粉・薄力粉・ごま・砂糖 牛乳	牛乳
23	水	パン	● かぼちゃグラタン ◆ グリーンサラダ ★ 大根スープ	マカロニ・鶏肉・かぼちゃ・玉葱・しめじ・牛乳・小麦粉・バター・チーズ・コンソメ キャベツ・ほうれん草・水菜・酢・サラダ油 大根・えのき茸・ベーコン・コンソメ	オレンジ	◇ もみじご飯おにぎり 米・人参・油揚げ お茶	牛乳
24	木	赤飯	● いかぐり風団子 ◆ 三色ごま和え ★ かぼちゃの味噌汁	鶏挽肉・豆腐・玉葱・卵・片栗粉・そうめん 小松菜・もやし・人参・ごま・しょう油 かぼちゃ・玉葱・しめじ・わかめ・いりこ・味噌	柿	◇ 誕生ケーキ カスタード・さつま芋・ホイップクリーム・りんご 牛乳	牛乳
25	金	ご飯	● 厚揚げの味噌炒め ◆ 春雨の中華和え ★ 卵スープ	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・味噌 春雨・ハム・小松菜・コーン・酢・砂糖・ごま油 卵・玉葱・もやし・水菜・鶏ガラ	りんご	◇ 焼き芋 さつま芋 牛乳	牛乳
26	土	ご飯	● ビビンバ ★ 豆腐スープ	牛肉・ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油・ごま油 豆腐・玉葱・じゃが芋・葱・いりこ・しょう油	バナナ	お菓子 牛乳	牛乳
28	月	ご飯	● 子キンチャップ ◆ 大根のツナ和え ★ じゃが芋のすまし汁	鶏肉・玉葱・ホールトマト・ケチャップ・キャベツ 大根・人参・小松菜・マグロの水煮・酢 じゃが芋・玉葱・卵・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ ひじきおにぎり 米・ひじき お茶	牛乳
29	火	ご飯	● さばの生差煮 ◆ ほうれん草の磯和え ★ 麩の味噌汁	さば・しょう油・じゃが芋・青のり ほうれん草・もやし・人参・海苔・しょう油 麩・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	りんご	◇ お好み焼き 小麦粉・豚肉・キャベツ・長芋・卵・青のり・かつお節 牛乳	牛乳
30	水	麺	● ちゃんぽん ◆ かぼちゃのとほう煮 ★ もやしとわかめの酢もの	中華麺・豚肉・エビ・イカ・アサリ・キャベツ・玉葱・人参・葱・鶏ガラ 鶏挽肉・かぼちゃ・しょう油・砂糖 もやし・わかめ・人参・かまぼこ・酢・砂糖	バナナ	◇ きのご飯おにぎり 米・鶏肉・しめじ・舞茸・人参 お茶	牛乳
ハロウィンメニュー 31	木	ご飯	● おぼけカレー ◆ かぼちゃサラダ ★ わかめスープ	合挽肉・玉葱・人参・レーズン・ハム・黒豆・カレーパウダー かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり・ハム・マヨネーズ 豆腐・玉葱・コーン・わかめ・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ ハロウィンクッキー 小麦粉・バター・卵・砂糖・ココア 牛乳	牛乳

※行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、16日です。

今月の旬

さつま芋・里芋・かぼちゃ・きのこ・栗・さんま・りんご・柿

