

10月の予定献立表

令和4年9月30日発行

あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ (◇は、手作りのおやつです。) 1～2歳児のみです。↓	
		主食	副食	汁物			
1	土	運動会					
3	月	〇豚じゃが ◆納豆和え ★キャベツのすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・砂糖・しょう油 納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油 キャベツ・玉葱・麩・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	◇ゆかりおにぎり 米・ゆかり お茶 ◇牛乳餅の黒蜜かけ 牛乳・片栗粉・きな粉・黒糖 お茶 ◇おかかチーズおにぎり 米・かつお節・チーズ お茶 ◇フライドポテト じゃが芋・青のり 牛乳 ◇麩のラスク 麩・バター・砂糖 牛乳 せんべい	
4	火	〇白身魚のチーズムニエル ◆コーンスロー ★かきたま汁	バトウ・小麦粉・粉チーズ・バター・じゃが芋・青のり キャベツ・人参・水菜・酢・サラダ油 卵・玉葱・しめじ・葱・いりこ・しょう油		梨	牛乳	
5	水	〇わかめラーメン ◆かぼちゃのそば煮 ★大根と小松菜のごま酢和え	中華麺・豚肉・わかめ・キャベツ・人参・玉葱・葱・鶏ガラ・しょう油 かぼちゃ・鶏挽肉・砂糖・しょう油 大根・人参・小松菜・ごま・酢・砂糖		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
6	木	〇マーボー豆腐 ◆もやしのナムル ★青梗菜のすまし汁	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 もやし・ほうれん草・人参・ごま・ごま油 青梗菜・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		柿	牛乳	
7	金	〇炒り鶏 ◆キャベツの甘酢和え ★油揚げとかぼちゃの味噌汁	鶏肉・うずら卵・じゃが芋・人参・ごぼう・干し椎茸・しょう油 キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・ごま・酢・砂糖 油揚げ・かぼちゃ・玉葱・葱・いりこ・味噌		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
8	土	〇炊き込みご飯 ◆じゃが芋の田舎煮 ★豆腐と水菜のすまし汁	鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・しめじ・しょう油 じゃが芋・人参・干し椎茸・さつま揚げ・砂糖・しょう油 豆腐・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
11	火	〇さんまのかぼ焼き丼 ◆和風サラダ ★じゃが芋の味噌汁	米・さんま・卵・砂糖・しょう油 きゅうり・大根・わかめ・人参・マグロの水煮・コーン・砂糖・酢・サラダ油・しょう油 じゃが芋・玉葱・ほうれん草・いりこ・味噌		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
12	水	〇のっぺいうどん ◆ひじき煮 ★もやしとキャベツの磯和え	うどん・鶏肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かつお節・昆布・しょう油 ひじき・水煮大豆・さつま揚げ・人参・しょう油・砂糖 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
13	木	〇豆腐の五日煮 ◆ほうれん草のおかか和え ★なめこの味噌汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・水菜・片栗粉・しょう油 ほうれん草・もやし・人参・かつお節・しょう油 なめこ・玉葱・麩・葱・いりこ・味噌		梨	牛乳	
14	金	〇照り焼きチキン ◆ごぼうサラダ ★キャベツスープ	鶏肉・しょう油・じゃが芋・青のり ごぼう・人参・きゅうり・マグロの水煮・ごま・マヨネーズ キャベツ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
15	土	〇ピラフ ◆グリーンサラダ ★コンソメスープ	米・ウインナー・玉葱・人参・コーン・バター・コンソメ キャベツ・ほうれん草・水菜・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・パセリ・ベーコン・コンソメ		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
17	月	〇厚揚げの含め煮 ◆大根ときゅうりのごま酢和え ★わかめのすまし汁	厚揚げ・鶏肉・人参・じゃが芋・干し椎茸・しょう油 大根・きゅうり・人参・ごま・酢・砂糖 わかめ・じゃが芋・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
18	火	〇さわらのごま味噌焼き ◆高野と切干大根の含め煮 ★麩とえのき茸のすまし汁	さわら・ごま・味噌・みりん・キャベツ 高野豆腐・切干大根・油揚げ・人参・干し椎茸・しょう油 麩・えのき茸・玉葱・水菜・いりこ・しょう油		梨	牛乳	
19	水	〇和風スパゲティ ◆コーンサラダ ★卵スープ	スパゲティ・ほうれん草・ウインナー・玉葱・しめじ・人参・バター・かつお節・しょう油 コーン・キャベツ・きゅうり・人参・酢・サラダ油 卵・玉葱・もやし・小松菜・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
20	木	〇鶏肉のマーマレード焼き ◆ほうれん草のごま和え ★さつま芋の味噌汁	鶏肉・マーマレード・しょう油・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 さつま芋・玉葱・葱・いりこ・味噌		バナナ	牛乳	
21	金	弁当日					
22	土	〇牛丼 ◆小松菜のじゃご和え ★えのき茸のすまし汁	牛肉・玉葱・人参・糸こんにゃく・砂糖・しょう油 小松菜・もやし・人参・ちりめんじゃこ・ごま油・しょう油 えのき茸・玉葱・じゃが芋・水菜・いりこ・しょう油		オレンジ	牛乳	
24	月	〇チキンチャップ ◆千草和え ★わかめスープ	鶏肉・玉葱・トマト・キャベツ ほうれん草・人参・もやし・油揚げ・しめじ・しょう油 わかめ・玉葱・えのき茸・麩・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
25	火	〇シイラの奄田揚げ ◆小松菜のナムル ★豆腐の味噌汁	シイラ・生姜・しょう油・キャベツ 小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・しょう油 豆腐・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
26	水	〇かぼちゃグラタン ◆大根のツナサラダ ★ポテトスープ	マカロニ・鶏肉・かぼちゃ・玉葱・しめじ・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・チーズ 大根・人参・マグロの水煮・わかめ・酢・サラダ油 じゃが芋・玉葱・ほうれん草・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
27	木	〇肉豆腐 ◆甘酢和え ★卵と水菜のすまし汁	豆腐・牛肉・玉葱・人参・長葱・しょう油・砂糖 キャベツ・わかめ・人参・ごま・酢・砂糖 卵・水菜・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油		梨	牛乳	
28	金	〇チキンカレー ◆キャベツのごまネーズ和え ★コーンのすまし汁	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・カレーウ キャベツ・ちくわ・ひじき・人参・ごま・マヨネーズ コーン・玉葱・ほうれん草・豆腐・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
29	土	〇きのこご飯 ◆厚揚げの味噌炒め ★ほうれん草のすまし汁	鶏肉・椎茸・しめじ・舞茸・人参・しょう油 厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・味噌 ほうれん草・玉葱・じゃが芋・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	牛乳	
31	月	〇豚肉の梅味噌焼き ◆三色ごま和え ★小松菜のすまし汁	豚肉・梅干し・味噌・マヨネーズ・キャベツ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油 小松菜・玉葱・麩・いりこ・しょう油		バナナ りんご オレンジ	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、19日です。

今月の旬

さつま芋・かぼちゃ・きのこ・さんま・さわら・りんご・柿