

10月の予定献立表

南風原はなその保育園

〃年10月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1月 ご飯 みそ汁(油揚げ、なめこ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 麦茶	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ	米 しらたき 三温糖 小麦粉 黒ゴマ	なめこ はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん きゅうり わかめ バナナ	16 火	麦ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	南瓜夫ぶら 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 いりこ	米 押麦 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	わかめ にんじん きゅうり りんご オレンジ かぼちゃ
2火 八宝菜丼 ゆし豆腐 塩ごまきゅうり フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 イカ なた ゆし豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 白ごま 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり バナナ	17 水	 お弁当会	タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ		
3水 あわご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さんま開き 卵 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちぎ 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ おつゆ マーガリン	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん	18 木	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	みかんヨーグルト 小魚	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 脱脂粉乳 いりこ	米 小麦粉 三温糖	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん バナナ みかん缶
4木 ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 照り焼きチキン 大根炒め フルーツ	ポテトフライ (バター風味) 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	わかめ だいこん にんじん にら オレンジ	19 金	ご飯 きのこスープ ミートローフ ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	卵 シーチキン 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	パン粉 超熱ロール 三温糖	えのき しめじ ほうれんそう たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー トマト みかん
5金 麦ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉の生姜炒め きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚肉 糸かつお 納豆 シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 押麦 三温糖 食パン マーガリン マヨネーズ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかん コーン	20 土	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖	たまねぎ パクチョイ にんじん なめこ わかめ きゅうり バナナ
6土 沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ	22 月	あわご飯 ゆし豆腐 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 豚レバー シーチキン 納豆 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳	米 もちぎ マヨネーズ さつまいも マーガリン 三温糖	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン オレンジ
8月  体育の日					23 火	三色丼 みそ汁(冬瓜、ねぎ) スライストマト フルーツ	かき揚げ 小魚 麦茶	鶏ミンチ 卵 みそ イカ いりこ	米 三温糖 小麦粉	ほうれんそう とうがん ねぎ トマト バナナ たまねぎ にんじん にら
9火 肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	牛肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ ブロッコリー トマト バナナ	24 水	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 鶏肉の酢豚風 白菜のおかか和え フルーツ	たまごケーキ 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 鶏肉 糸かつお 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 ホットケーキ ミックス	なめこ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ はくさい みかん
10水 ご飯 そうめん汁 鯖のみそ煮 人参しりしり 塩ごまキャベツ フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 そうめん 三温糖 白ごま さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	ねぎ にんじん たまねぎ にら キャベツ オレンジ	25 木	ご飯 みそ汁(蒸、ねぎ) 煮しめ きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ しらす干し シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 おつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン さつまいも	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん きゅうり わかめ オレンジ
11木 もずく丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) 塩もみきゅうり フルーツ	さくさくクッキー 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 マーガリン 小麦粉 コーンフレーク	もずく にんじん ピーマン コーン ねぎ きゅうり みかん	26 金	麦ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 切りこんにやく 三温糖	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれんそう にんじん みかん
12金 あわご飯 チキンスープ 野菜入り卵焼き ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 しらす干し シーチキン 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 もちぎ 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ 食パン 三温糖	コーン ごぼう マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ 長ねぎ ほうれんそう きゅうり オレンジ	27 土	ハヤシライス キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	サブシ 麦茶	牛かたろース	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト キャベツ きゅうり バナナ
13土 マーボー丼 みそ汁(蒸、わかめ) きゅうりのごま和え フルーツ	13時まで保育	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり バナナ	29 月	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き もやしのナムル 納豆 フルーツ	ホットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 島豆腐 みそ 白身魚 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 白ごま ホットケーキ ミックス	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし ほうれんそう みかん
15月 親子丼 みそ汁(長ねぎ、油揚げ) 大根の和え物 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 油揚げ みそ シーチキン 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 長ねぎ だいこん みかん	30 火	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	鶏肉 卵 いりこ	米 白ごま さつまいも 小麦粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
31水 黒米ご飯 イナムドゥチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	お誕生会 ロールケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 島豆腐 カステラかまぼこ ちくわ しらす シーチキン 卵 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ みかん缶	31 水					

- あか・・・血や肉、骨をつくる
- きいろ・・・力や熱となる
- みどり・・・体の調子を整える



※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※おやつは脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

