

10月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和2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)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 木	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) サンマフライ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さんま 納豆 牛乳 卵 いりこ 脱脂乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ 食パン 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 りんご
2 金	ご飯 みそ汁(玉葱、えのき) ずき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	くずもち 小魚 麦茶	みそ 牛肉 豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 きな粉 いりこ	米 しらたき 三温糖 芋くず 粉黒糖	たまねぎ えのき 長ネギ はくさい こまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ
3 土	中華丼 みそ汁(鮭、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚肉 イカ みそ	米 片栗粉 おつゆ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ わかめ きゅうり バナナ
5 月	あわご飯 ゆし豆腐 豚肉と茄子のみそ炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 豚肉 みそ 納豆 卵 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 もちぎび 片栗粉 三温糖 小麦粉 油 黒ゴマ	ねぎ ナス ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 みかん
6 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	豚肉 卵 水炊大豆 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 にんじん ブロッコリー トマト バナナ
7 水	鮭のこご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 じゃがバター フルーツ	キャロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	鮭 みそ 厚揚げ 鶏ミンチ 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 三温糖 油	しめじ えのき たけのこ 人参 わかめ 玉葱 わかめ だいこん しいたけ グリーンピース りんご
8 木	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 照り焼きチキン 人参しりしり きゅうりのおかか和え フルーツ	ポテトボール 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 卵 みそ シーチキン 卵 しらす干し 糸かつお ベーコン いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	なめこ にんじん たまねぎ にら きゅうり オレンジ コーン
9 金	ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) レバーフライ もやしのナムル 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚しほ 納豆 いりこ 脱脂乳	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 白ごま 食パン	とうがん ねぎ もやし ほうれんそう にんじん みかん ブルーベリー ジャム
10 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	牛肉	米 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり バナナ
12 月	もずく丼 みそ汁(豆腐、長ねぎ) スライストマト フルーツ	ウインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 豆腐 みそ ソーセージ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 パイシート	もずく にんじん ピーマン コーン 長ねぎ トマト りんご
13 火	麦ご飯 鶏汁 きびなの唐揚げ ひじきの煮物 塩もみきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなの 豚ひき肉 水炊大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 押麦 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ
14 水	 お弁当会	コーンフレーク ミルク 小魚	脱脂乳 いりこ	コーンフレーク	
15 木	ご飯 みそ汁(鮭、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 おつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 三温糖 マーガリン 油	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん みかん
16 金	いなり寿司 肉野菜そば きゅうりの甘酢漬け フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	いなりの皮 豚肉 いりこ	米 白ごま 沖繩そば 三温糖 小麦粉 油	キャベツ にんじん もやし きゅうり バナナ かぼちゃ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 土	牛丼 みそ汁(鮭、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブシ 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり りんご
19 月	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) チンジャオロース風 塩ごまキャベツ 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 片栗粉 三温糖 白ごま ごま油 マーガリン	なめこ わかめ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ
20 火	三色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう とうがん トマト みかん
21 水	ご飯 みそ汁(油揚げ、なす) 焼肉 ポテトサラダ フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	油揚げ みそ 豚肉 卵 納豆 金時豆 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 押麦 粉黒糖	ナス にんじん きゅうり りんご バナナ
22 木	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 水炊大豆 きな粉 いりこ 脱脂乳	米 超熟ロール 油 三温糖	玉葱 人参 ピーマン ナス カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり りんご
23 金	あわご飯 アーサ汁 鯖のみそ煮 春雨サラダ 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちぎび 三温糖 はるさめ ごま油 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	あおさ きゅうり わかめ にんじん オレンジ
24 土	豚丼 みそ汁(鮭、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり みかん
26 月	ピピンバ丼 ゆし豆腐 トマトのしらす和え フルーツ	ひらやーちー 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 ゆし豆腐 しらす干し 卵 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま 小麦粉 油	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト バナナ キャベツ にら
27 火	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	魚天ぷら 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 豆腐 めかじき 卵 いりこ	米 切りこんにやく 三温糖 小麦粉 油	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しいんご にんじん ほうれんそう りんご
28 水	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 豆腐 みそ 白身魚 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 さつまいも マヨネーズ おつゆ マーガリン 三温糖	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ コーン オレンジ
29 木	 お誕生会 赤飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	フルーツサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー カステラまぼこ 豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂乳	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 食パン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん みかん缶 黄桃缶
30 金	胚芽ロールパン クラムチャウダー 南瓜フライ ブロッコリーサラダ フルーツ	南瓜蒸しパン 小魚 飲むヨーグルト	あさり ベーコン 牛乳 シーチキン 卵 いりこ 脱脂乳	胚芽ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉 油 ホットケーキ ミックス 三温糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト コーン バナナ
31 土	マーボー丼 すまし汁(冬瓜、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース とうがん わかめ きゅうり りんご

★鯖のみそ煮レシピ★

＜材料(大人2人、子ども2人分)＞

- ・鯖(切り身)…4切
- ・みそ…25g(小さじ4)
- ・料理酒…適量
- ・みりん…15cc(小さじ1)
- ・おろししょうが…適量
- ・料理酒…10cc(小さじ2)
- ・砂糖…9g(小さじ1)

＜作り方＞

- ①鯖は軽く水洗いし、★につけておく。
- ②◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに料理酒と水を入れ、①の鯖を煮る。
- ④水気がなくなってきたら、②の調味料を入れ、鯖に絡める。
・付け合わせでほうれん草やいんげんがあると彩りがきれいになります。
また、生姜を薄くスライスして一緒に煮ると臭みも取れ、風味も楽しめます。
みそ味は子ども達にも食べやすい味なので、食欲が低下気味の時に試してみてください◎

- 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。