

10月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3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、小麦)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 金	ご飯 みそ汁(油揚げ、わかめ) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 豚肉 納豆 チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックス	わかめ たまねぎ にんじん にら きゅうり 塩昆布 みかん
2 土	牛丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	たまねぎ ごまつな にんじん わかめ きゅうり バナナ
4 月	ご飯 みそ汁(豆腐、えのき) 豚しゃもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 卵 みそ 豚しゃもやし シーチキン 納豆 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	えのき もやし たまねぎ にんじん にら キャベツ コーン オレンジ
5 火	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き パパイアイリチー きゅうりのおかか和え フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 豆腐 みそ 白身魚 シーチキン しらすがし 糸かつお 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう パパイア にら きゅうり りんご
6 水	もずく丼 みそ汁(じゃが芋、玉葱) スライストマト フルーツ	ワインナーパイ 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 みそ ソーセージ いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも パイシート	もずく にんじん ピーマン コーン たまねぎ トマト みかん
7 木	あわご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン 超熟ロール 油 三温糖	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん オレンジ
8 金	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 めがき 卵 いりこ	米 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ トマト ねぎ バナナ
9 土	豚丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	13時まで保育	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな わかめ きゅうり りんご
11 月	ご飯 みそ汁(玉葱、なめこ) 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	キャロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 豆腐 しらすがし シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 ホットケーキ ミックス 油	たまねぎ なめこ 長ねぎ はくさい ごまつな にんじん きゅうり わかめ みかん
12 火	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ
13 水	ご飯 みそ汁(さつまいも、ねぎ) タンドリーチキン 春雨サラダ 納豆 フルーツ	クリームパン 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 ヨーグルト シーチキン 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 さつまいも 三温糖 はるさめ ごま油	ねぎ きゅうり にんじん わかめ りんご
14 木	肉野菜そば きゅうりのゆかり和え チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 チーズ いりこ	沖縄そば 三温糖 白ごま 米	キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり バナナ
15 金	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	バナナケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 水煮大豆 ヨーグルト いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マーガリン 三温糖 小麦粉	玉葱 人参 ピーマン カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり みかん パナナ 食卓レモン

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 土	マーボー丼 ずまし汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	せんべい	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ トマト オレンジ
18 月	ピピンパ丼 みそ汁(豆腐、なめこ) トマトのしらす和え フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 豆腐 卵 みそ しらす干し いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油	にんじん もやし ごまつな なめこ トマト りんご
19 火	ご飯 みそ汁(南瓜、ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 ホットケーキ ミックス マーガリン 油	かぼちゃ ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれんそう バナナ
20 水	あわご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 粉黒糖	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん わかめ みかん
21 木	三色丼 アーサ汁 スライストマト フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 三温糖 ごま油 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	ほうれんそう あおさ トマト オレンジ
22 金	お弁当	タンナファクルー 小魚 麦茶	いりこ		
23 土	鶏丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	鶏肉 みそ	米 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり りんご
25 月	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま おつゆ麩 マーガリン 三温糖	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わかめ きゅうり バナナ
26 火	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのワカメ和え フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	シーチキン 豆腐 みそ 鮭 いりこ	米 マーガリン マヨネーズ さつまいも 小麦粉 油	にんじん しいたけ ひじき ねぎ 長ねぎ 青のり キャベツ みかん
27 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 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 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ ミックス マーガリン コーンフレーク	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オレンジ
28 木	ハロウィンメニュー 胚芽ロールパン 南瓜シチュー 南瓜型ハンバーグ ブロッコリーサラダ、フルーツ	胚芽ロールパン 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 牛乳 南瓜ハンバーグ シーチキン クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム いりこ 脱脂粉乳	胚芽ロールパン マーガリン 小麦粉 小麦粉 三温糖 ホットケーキ ミックス	かぼちゃ たまねぎ にんじん コーンクリーム ブロッコリー トマト パナナ 食卓レモン
29 金	お誕生会 黒米ご飯、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	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	グーヤー カステラかまぼこ 豆腐 ちくわ しらすがし シーチキン 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴま ごま油 さつまいも マーガリン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご
30 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉	米 三温糖 マーガリン 小麦粉 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 みかん

- 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。

★小松菜ケーキレシピ★

《材料(大人2人、子ども2人分)》

- ・小松菜…80g
- ・卵…1個
- ・牛乳…30cc
- ・ホットケーキミックス…120g
- ・砂糖…30g(約大さじ3)
- ・油…40cc(約大さじ3)

《作り方》

- ①小松菜は大きめにカットし、茹でて粗熱を取り、汁気を絞ったらフードプロセッサー又は包丁で細かくする。
- ②卵、牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、油を混ぜ合わせる。
- ③②に細かくした小松菜を入れて混ぜる。
- ④カップ又はケーキ型に流し入れ、170℃に予熱したオーブンで15分で焼く。(焼き時間や温度はご家庭の調理機器に合わせて調整してください)
・保育園で人気のおやつです！野菜が苦手な子ども喜んで食べてくれます。人参やバナナ等、食材を変えてみてバリエーションを楽しんでみてほしいかもかもしれませんね◎

