

# 10月の予定献立表



南風原はなぞの保育園

令和4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、ごま)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 土	中華丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	米 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ わかめ きゅうり オレンジ
3 月	ご飯 みそ汁(豆腐、えのき) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも 油	えのき たまねぎ にんじん にら きゅうり 塩昆布 バナナ
4 火	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) 油淋鶏(クーリンチー)風 キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	ちびん 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 片栗粉 油 三温糖 ちびん ミックス	なめこ わかめ キャベツ にんじん りんご
5 水	もずく丼 豚汁 きゅうりのおかか和え フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 豚肉 みそ 豆腐 しらす干し 糸かつお きな粉 いりこ 無調整豆乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 米粉 油	もずく にんじん ピーマン コーン ごぼう だいこん 長ねぎ みかん きゅうり こまつな
6 木	 お弁当当会	あんぱん 小魚 麦茶	いりこ		
7 金	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	麩ラスク 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 脱脂乳	米 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 おつゆ麩 マーガリン	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
8 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 米粉 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 バナナ
10 月	<b>スポーツの日</b>				
11 火	三色丼 みそ汁(あさり、わかめ) スライストマト フルーツ	芋もち風 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 あさり みそ 無調整豆乳 チーズ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 片栗粉	ほうれんそう わかめ トマト みかん
12 水	あわご飯 アーサ汁 鮭の甘酢あんかけ 大豆サラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい クラッカー 小魚 麦茶	豆腐 鮭 納豆 水煮大豆 シーチキン 金時豆 いりこ	米 もちきび 片栗粉 三温糖 マヨネーズ 押麦 粉黒糖	あおさ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ブロッコリー トマト りんご
13 木	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	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン 粉黒糖 米粉 油	ねぎ だいこん にんじん ごぼう 昆布 いんげん バナナ
14 金	きのこカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 きな粉 いりこ 脱脂乳	米 じゃがいも 白ごま 超熱ロール 油 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 オレンジ
15 土	 うんどうかい				

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 月	ご飯 みそ汁(さつまいも、ねぎ) 豚しほりもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	豆腐ドーナツ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚しほり シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 さつまいも マヨネーズ 米粉 油 三温糖	ねぎ もやし たまねぎ にんじん にら コーン キャベツ りんご
18 火	いなり寿司 肉野菜そば きゅうりの甘酢漬け フルーツ	蒸しイモ 小魚 麦茶	豚肉 いりこ	米 白ごま 沖湯そば 三温糖 さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり みかん
19 水	ピピンパ舞 みそ汁(豆腐、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	タンナファクルー 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 みそ 豆腐 しらす干し いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト バナナ
20 木	ご飯 チキンスープ 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 白身魚 シーチキン 納豆 卵 脱脂乳 いりこ	米 片栗粉 はるさめ ごま油 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム コーンクリーム缶 きゅうり わかめ オレンジ
21 金	あわご飯 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	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちきび 切りこんにやく 三温糖 食パン	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 りんご いちごジャム
22 土	マーボー丼 すまし汁(なめこ、わかめ) 塩もみきゅうり 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	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース なめこ わかめ きゅうり みかん
24 月	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん りんご
25 火	ご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) タンドリーチキン 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 ヨーグルト シーチキン 卵 きな粉 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 じゃがいも 三温糖 米粉 油 片栗粉	わかめ にら にんじん たまねぎ きゅうり オレンジ
26 水	カレーうどん 豆腐サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 豆腐 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 片栗粉 ごま油 米	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース きゅうり わかめ パナナ
27 木	あわご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 もちきび 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 食パン マーガリン	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり みかん
28 金	 お誕生会 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	紅芋チーズケーキ 小魚 カルピス	クレープ カステラがまぼこ 豆腐 豚ひき肉 しらす干し 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 カルピス	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 米粉 紫芋ペースト	しいたけ だけのご ごぼう にんじん きゅうり りんご 食卓レモン
29 土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ) スライストマト フルーツ	サブレ	牛肉 絹ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	たまねぎ こまつな にんじん わかめ トマト オレンジ
31 月	 ハロウィンメニュー ご飯、豆乳クリームスープ 南瓜型ハンバーグ ブロッコリーサラダ 納豆、フルーツ	パンプキンパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 納豆 無調整豆乳 南瓜ハンバーグ シーチキン いりこ 牛乳 脱脂乳	米 じゃがいも 米粉 マーガリン パイシート	たまねぎ にんじん コーンクリーム缶 ブロッコリー トマト コーン バナナ かぼちゃ レーズン

- 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(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。

### ★食欲をそそるソースレシピ★

＜材料(大人2人、子ども2人分)＞

- ・ケチャップ…9g(約小さじ1.5)
- ・ウスターソース…9cc(約小さじ1.5)
- ・砂糖…9g(約小さじ1)
- ・醤油…6cc(約小さじ1)
- ・水…18cc(約小さじ1)
- ・おろしにんにく…適量

### ＜作り方＞

- ①調味料を全て鍋に入れ、混ぜ合わせる。
- ②弱火にかけ、沸騰させない程度に加熱する。
  - ・にんにくの香りが食欲をそそるソースです。保育園ではしほりフライや鶏のから揚げに絡めて提供しています。子どもも大人もやみつきになる味です。玉葱やきのこ類を加えてハンバーグや白身魚にかけてもいいかと思ひます。ぜひご家庭でも試してみてください◎

