

2022年 10月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
3月17日 火	たらのタンドリー風チキンサラダ ほうれん草のソテー かぶのみそ汁	たら、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、砂糖 鶏ささみ、キャベツ、人参、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 ほうれん草、卵、しめじ、バター、塩 かぶ、かぶの葉、油揚げ、玉ねぎ、みそ、だし	ごはん	かき	牛乳 ☆黄桃ケーキ もも缶、マーガリン、薄力粉、卵 ヨーグルト、ベーキングパウダー
4月18日 火水	ホイコーロー 中華風ポテト 枝豆サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、玉ねぎ、ねぎ、赤みそ、みそ、砂糖 じゃがいも、ツナ、鶏がら 枝豆、きゅうり、人参、ひじき、マヨネーズ チンゲン菜、えのき、人参、ごま、鶏がら、塩	ごはん	なし	牛乳 ☆ピザトースト 食パン、玉ねぎ、チーズ ケチャップ
5月19日 水	さばのパン粉焼き かぼちゃのバター焼き 白菜の親子煮 さつまいもと玉ねぎのみそ汁	さば、パン粉、マヨネーズ、バター、塩 かぼちゃ、バター、塩 鶏ひき肉、白菜、にんじん、卵、しょうゆ、砂糖 さつまいも、玉ねぎ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	バナナ	牛乳 ☆おにぎり 小松菜、塩昆布、ごま、ごま油
6月20日 木	若鶏のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ さつまいもマッシュ キャベツのスープ	鶏もも肉、たまねぎ、かぼちゃ、人参、グリーンピース、牛乳、シチューミックス ブロッコリー、卵、コーン、マヨネーズ さつまいも、マーガリン キャベツ、人参、玉ねぎ、コンソメ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆キャラメルポップコーン ポップコーン、マーガリン 砂糖、サラダ油
7月21日 金	あじフライ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの酢の物 大根のみそ汁	あじ、薄力粉、パン粉、ウスターソース、サラダ油 かぼちゃ、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ キャベツ、人参、ごま、酢、砂糖 大根、人参、ねぎ、みそ、だし	ごはん	なし	牛乳 ☆フルーツ寒天 みかん缶、バイン缶、寒天 砂糖
8月22日 土	三色丼 きゅうりとツナの酢の物 えのきのすまし汁	鶏ひき肉、卵、人参、しょうゆ、砂糖 きゅうり、ツナ、わかめ、酢、砂糖、しょうゆ えのき、麩、しょうゆ、みりん、だし	ごはん	かき	牛乳 鈴カステラ (卵)
9月24日 月	カレイの西京焼き 納豆のり和え ビーフンの炒め物 わかめとしめじのおすまし	かれい、白みそ、酒、みりん、砂糖 納豆、ほうれん草、焼きのり、えのき、人参、しょうゆ、みりん ビーフン、豚肉、しいたけ、ピーマン、玉ねぎ、しょうゆ、ごま油 しめじ、わかめ、しょうゆ、みりん、塩、だし	ごはん	りんご	牛乳 ☆オレンジのレアチーズケーキ クリームチーズ、クラッカー 生クリーム、オレンジ果汁 ゼラチン、砂糖
10月11日 火	にらの鶏つくね 五目豆 ブロッコリーのおかか和え じゃがいもとしいたけのみそ汁	鶏ひき肉、ニラ、玉ねぎ、豆腐、パン粉、片栗粉、しょうゆ、みりん 大豆、人参、こんにゃく、昆布、ごぼう、しょうゆ、みりん ブロッコリー、人参、かつお節、しょうゆ じゃがいも、しいたけ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	バナナ	牛乳 ☆マラーカオ 卵、強力粉、バター 砂糖
10月26日 水	きのご飯 鮭の香り焼き 擬製豆腐 キャベツの塩昆布和え 茄子と油揚げのみそ汁	まいたけ、しめじ、えのき、人参、しょうゆ、みりん 鮭、大葉、しょうゆ、みりん、酒 卵、豆腐、豚ひき肉、ひじき、玉ねぎ、人参、しょうゆ、砂糖 キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布 なす、油揚げ、玉ねぎ、ねぎ、みそ、だし	ごはん	なし	牛乳 ☆大学かぼちゃ かぼちゃ、黒ごま、砂糖
10月27日 木	ひき肉とポテトの重ね焼き ポパイサラダ 人参グラッセ 白菜とまいたけのスープ	合い挽き肉、じゃがいも、たまねぎ、卵、チーズ、パン粉、牛乳、塩 ほうれん草、コーン、バター、塩 人参、バター、砂糖 白菜、まいたけ、人参、鶏がら、塩	ごはん	かき	牛乳 ☆きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、砂糖 卵、ベーキングパウダー
10月28日 金	さんまの蒲焼き れんこんのきんぴら 小松菜のお浸し 豆腐とニラのみそ汁	さんま、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 れんこん、牛肉、人参、しらたき、ごま、しょうゆ、砂糖、サラダ油 小松菜、油揚げ、人参、しょうゆ、だし 豆腐、ニラ、みそ、だし	ごはん	りんご	牛乳 ☆スイートポテト さつまいも、卵、バター 砂糖
10月29日 土	キーマカレー きゅうりとひじきのサラダ 春雨スープ	合い挽き肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、なす、トマト缶、卵 カレールー、ケチャップ、サラダ油 きゅうり、ひじき、人参、ツナ、マヨネーズ 春雨、白菜、人参、ねぎ、しょうゆ、鶏がらだし	ごはん	バナナ	牛乳 ちいさなマドレーヌ (卵)
お楽しみメニュー					
11月12日 水	チキンドリア コールスローサラダ 粉ふき芋 卵とトマトのスープ	鶏もも肉、ほうれん草、玉ねぎ、チーズ、バター、薄力粉、牛乳、パセリ、塩 キャベツ、ツナ、きゅうり、コーン、マヨネーズ じゃがいも、青のり、塩 卵、トマト、もやし、ねぎ、鶏がら、塩	ごはん	ぶどう	牛乳 ☆アップルパイ りんご、パイ生地、砂糖

- ・旬の食べ物 さつまいも、さんま、なし
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。
- ・だしはかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

