

2022年10月



# 献立予

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土					
2	日					
3	月	ごはん なっとう さばのたつた揚げ きゃべつのおひたし 豚汁	牛乳 手作り 黒糖カッケーキ	米、上新粉、さつまいも、 油、こんにやく、黒砂糖、 片栗粉、三温糖	牛乳、納豆、さば、 豚肉、豆みそ、かつ お節	キャベツ、だいこん、にんじ ん、こまつな、ねぎ、ごぼ う、しょうが
4	火	ごはん なし マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、マーガ リン、砂糖、片栗粉、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、脱脂粉乳	なし、だいこん、かぼちゃ、たまね ぎ、にら、にんじん、ゆでたけの こ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
5	水	ごはん 千手 ナムル だいこんと豚肉のスーフ	牛乳 手作り とうふだんご	米、上新粉、白玉粉、小 麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、 豚肉、卵、きな粉、 ごま	もやし、だいこん、こまつ な、にんじん、にら、たまね ぎ
6	木	中華どんぶり はるさめスープ バナナ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、片栗粉、はる さめ、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、はくさい、おおさかしらな、 コーン、ピーマン、干しいたけ、 わかめ
7	金	ごはん ししゃものから揚げ 五目豆 みぞしる	お茶 わかめおにぎり	米、なたね油、片栗粉、 こんにやく	ししゃも、木綿豆 腐、だいず、豆み そ、ちくわ、ごま	かぼちゃ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ、ごぼう、わかめ
8	土	かやくごはん スタミナスーフ なし	牛乳 おかし	米、こんにやく	牛乳、鶏肉、牛肉、 焼き豆腐、油揚げ、 しらす干し	なし、にんじん、だいこん、 糸みつば、ごぼう、ねぎ、干 しいたけ、わかめ
9	日					
10	月	休 園 で す				
11	火	ごはん 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ なし	牛乳 手作り ココアカッケーキ	米、上新粉、パン粉、砂 糖、マヨネーズ(卵な し)、油	牛乳、豚ひき肉、牛 ひき肉、ウインナー	たまねぎ、かぼちゃ、なし、 キャベツ、にんじん、きゅう り、えのきたけ、ねぎ
12	水	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー みぞしる	牛乳 手作り ジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、 から揚げ粉、砂糖、はるさ め、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、ツナ水 煮、ごま、豆みそ	だいこん、ジャム、きゅう り、ねぎ、わかめ
13	木	きつねごはん トックスーフ りんご	お茶 鮭おにぎり	米、もち、三温糖、ごま 油	とりにく 鶏肉、さけ(焼)、油 揚げ、卵、ごま	りんご、にんじん、ねぎ、焼 きのり、干しいたけ、あお のり
14	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー きのこのクリームシチュー	手作り ヨーグルト おかし	米、じゃがいも、スパゲ ティー、油	ヨーグルト(加糖)、豚 肉、鶏肉、だいず、脱脂 粉乳、しらす干し、ごま	たまねぎ、コーン、しめじ、 キャベツ、にんじん、いんげ ん、ピーマン
15	土	フルコギ丼 ビーフンスーフ なし	牛乳 おかし	米、油、ビーフン、砂 糖、	牛乳、牛肉、ウイン ナー、ごま、豆みそ	たまねぎ、なし、にんじん、にら、 赤ピーマン、ねぎ、切り干し大根、 干しいたけ
16	日					

# 定 表



愛信保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	月	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	手作り ラッシー おかし	米、じゃがいも、マヨネー ズ(卵なし)	ヨーグルト(加糖)、さ わら、納豆、牛乳、豆 みそ、ウインナー	みかん濃縮果汁、なす、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、えのき たけ、ねぎ
18	火	ごはん みかん コロッケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り きなこケーキ	米、さつまいも、上新粉、マー ガリン、砂糖、ビーフン、油、 ごま油	牛乳、鶏肉、ウイン ナー、きな粉、脱脂粉 乳	みかん、たまねぎ、トマト缶、に んじん、いんげん、ピーマン
19	水	ごはん にくじゃが ちりめんピーマン炒め 石狩汁	牛乳 バナナ おかし	米、じゃがいも、こんにやく、 ビーフン、油、ごま油	牛乳、さけ、牛肉、木 綿豆腐、豆みそ、しら す干し、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、だ いこん、ピーマン、白ねぎ、いん げん
20	木	ごはん 豚肉の甘辛炒め タキギあえ みぞしる	牛乳 蒸し さつまいも	さつまいも、米、砂糖、 油、ごま油	牛乳、豚肉、豆みそ、 ちくわ、すりごま	なし、キャベツ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、えのきたけ、ね ぎ、ひじき
21	金	秋野菜と大豆のドライカレー りんごとはくさいのサラダ	牛乳 手作り かぼちゃポーロ	米、さつまいも、上新粉、砂 糖、押麦、片栗粉、なたね油、 マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚ひき肉、牛ひ き肉、だいず、鶏ささ み、脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、なす、りん ご、にんじん、かぼちゃ、しめ じ、しいたけ、コーン
22	土	ほうれん草ライス ポタージュ 柿	牛乳 おかし	米	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	かき、たまねぎ、クリームコーン、ほう れんそう、キャベツ、コーン、かぼ ちゃ、マッシュルーム
23	日	※かいてある食材はかわることがあります。 ※しつもんがあれば、いつでもきいてください。 				
24	月	秋野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 フライド ポテト	米、フライドポテト、さつまい も、油、マヨネーズ(卵な し)、三温糖、発芽玄米	牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、なす、ブ ロccoli、しめじ、エリン ギ、コーン、かんでん(粉)
25	火	ソイ ガー(鶏のおこわ) フォー ポー(牛肉のフォー) バナナ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、米粉めん、米、食パン、も ち米、マヨネーズ(卵な し)、砂糖、なたね油	牛乳、牛肉、鶏肉、粉 チーズ	バナナ、赤たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、あおのり
26	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り 黒糖クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、 黒砂糖、なたね油、マカロ ニ、ごま油	牛乳、ウインナー、 チーズ、バター、脱脂 粉乳、黒ごま、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン缶、いんげん、 こまつな
27	木	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 中華スープ	牛乳 こさりの かぼちゃパン	米、パン、はるさめ、ごま 油、砂糖、油	牛乳、卵、牛ひき肉、 豚肉、油揚げ	りんご、にんじん、もやし、えのきた け、ピーマン、ゆでたけのこ、白ね ぎ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、ひじ き
28	金	ごはん サーモンフライ 柿サラダ カレーチャウダー	手作り ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、油、 じゃがいも、三温糖、はる さめ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ツ ナ水煮	かき、だいこん、たまねぎ、きゅ うり、コーン
29	土	ごはん ツナクリームスパゲティー りんご	牛乳 おかし	スパゲティー	牛乳、ツナ水煮、脱脂 粉乳	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、いんげん
30	日					
31	月	ビビンバ カクテキ わかめスープ	牛乳 ミニ カッケーキ	米、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつ な、キムチ、えのきたけ、ねぎ、干し しいたけ、わかめ

