

# 令和 4年度 10月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	土	中華丼 すまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉	干し椎茸 きくらげ 玉葱 白菜 人参 チンゲン菜 葱
3	月	ごはん フルーツ 高野豆腐のそぼろ煮 さつま芋サラダ	ちんすこう 牛乳	凍り豆腐 昆布 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ さつま芋 小麦粉	いんげん 干し椎茸 人参 ごぼう 玉葱 生姜 コーン きゅうり
4	火	パン フルーツ 白身魚のオーロラソース 南瓜スープ	秋の炊き込みむすび 牛乳	白身魚 ウインナー 鶏肉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ さつま芋 米 もち米	キャベツ パセリ 南瓜 玉葱 人参 干し椎茸
5	水	ごはん フルーツ 麻婆白菜 もやしナムル	マシュマロパン いりこ 牛乳	ちくわ 豆腐 みそ 豚肉 いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 マシュマロ パン	干し椎茸 人参 玉葱 白菜 ニラ 生姜 もやし きゅうり キャベツ
6	木	ごはん フルーツ 吉野煮 キャベツの塩昆布和え	わらびもち 牛乳	生揚げ 鶏肉 昆布 きな粉 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 ごま油 片栗粉	いんげん 大根 人参 ごぼう キャベツ きゅうり
7	金	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 豚汁	クラッカーピザ 牛乳	鯖 豆腐 みそ 豚肉 煮干しいりこ 油揚げ 牛乳	里芋 こんにやく クラッカー マヨネーズ じゃが芋 米	人参 ごぼう 玉葱 豆苗 パセリ コーン
8	土	<b>運動会</b>				
11	火	パン フルーツ ハッシュドポーク ツナサラダ	さつま芋むすび いりこ 牛乳	豚肉 ツナ いりこ 牛乳	パン さつま芋 米 ごま	グリーンピース トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 しめじ コーン 小松菜
12	水	ごはん フルーツ 肉豆腐 ほうれん草のごま和え	コーンマヨパン 牛乳	豆腐 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 こんにやく ごま マヨネーズ パン	グリーンピース 玉葱 白菜 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ コーン
13	木	パン フルーツ 肉団子の秋シチュー チンゲン菜のゆかり和え	しそひじきむすび 牛乳	鶏肉 豆乳 ひじき 牛乳	パン 小麦粉 さつま芋 米	玉葱 人参 しめじ 南瓜 キャベツ チンゲン菜 しそ
14	金	ごはん フルーツ 白身魚のもみじ焼き 切干大根の煮物	みかんゼリー 牛乳	白身魚 さつま揚げ 寒天 牛乳	米 マヨネーズ	人参 切干大根 いんげん 干し椎茸 オレンジジュース
15	土	ひじきスパゲティ コーンスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ひじき 豚肉 わかめ 牛乳	スパゲティ 片栗粉	いんげん ごぼう 人参 コーン パセリ 玉葱
17	月	パン フルーツ さつま芋コロッケ 五目スープ	梅むすび 牛乳	豚肉 牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 ごま油 米	グリーンピース 人参 玉葱 干し椎茸 もやし チンゲン菜 梅
18	火	ごはん フルーツ 大豆のかき揚げ 豆腐のみそ汁	あべ川マカロニ いりこ 牛乳	大豆 青のり 豆腐 わかめ きな粉 いりこ みそ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 マカロニ	人参 玉葱 ごぼう 白菜 豆苗
19	水	塩むすび フルーツ 鮭ときのこの和風スパゲティ 人参サラダ	サモサ 牛乳	鮭 豚肉 牛乳	スパゲティ 米 餃子の皮 じゃが芋	キャベツ コーン きゅうり エリンギ 干し椎茸 しめじ ほうれん草 玉葱 にんにく 干しぶどう
20	木	ごはん フルーツ おでん風煮 五色和え	お麩ラスク 牛乳	さつま揚げ 生揚げ ちくわ かつお節 鶏肉 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 ごま油 お麩	いんげん 干し椎茸 人参 大根 コーン もやし 小松菜 キャベツ
21	金	ごはん フルーツ 煮魚 けんちん汁	スイートポテト 牛乳	赤魚 豆腐 油揚げ 豆乳ホイップ 豆乳 牛乳	米 里芋 さつま芋	大根 生姜 人参 葱 ごぼう
22	土	チキンライス じゃが芋のスープ フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま油 じゃが芋	グリーンピース コーン 人参 玉葱
24	月	パン フルーツ 鶏団子と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	おかかむすび 牛乳	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳	パン 春雨 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米	干し椎茸 大根 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 コーン キャベツ きゅうり
25	火	ビーンズカレー 野菜サラダ フルーツ	南瓜ケーキ 牛乳	豚肉 大豆 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 こしあん	いんげん 人参 玉葱 コーン 干しぶどう キャベツ 小松菜 南瓜
26	水	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 ひじきのごまネーズ	フルーツ寒天 牛乳	白身魚 ひじき ツナ 寒天 牛乳	米 片栗粉 ごま マヨネーズ	大根 人参 葱 キャベツ きゅうり パナナ みかん缶 パイン缶
27	木	ごはん フルーツ 生揚げのケチャップ煮 りんごサラダ	揚げパン いりこ 牛乳	生揚げ 豚肉 いりこ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 パン	いんげん 人参 玉葱 コーン キャベツ りんご 小松菜
28	金	ごはん フルーツ チキン南蛮 きのこスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉 ウインナー 豆乳 牛乳	米 米粉 片栗粉 マヨネーズ 春雨 小麦粉	玉葱 干し椎茸 人参 白菜 えのき茸 しめじ
29	土	かやくうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん	干し椎茸 玉葱 人参 コーン ほうれん草 キャベツ
31	月	パン フルーツ 白身魚のポテマヨ焼き 春雨スープ	南瓜ドーナツ 牛乳	白身魚 ウインナー おから 豆乳 牛乳	パン マヨネーズ じゃが芋 ごま油 春雨 小麦粉	パセリ 玉葱 干し椎茸 人参 生姜 ニラ 白菜 南瓜

※マヨネーズはアレルギー対応のものを使用しています。  
※パンは卵・乳成分を使用していません。

遠足  
(幼児)

誕生日会