

2023年 10月 献立表

日曜	主食 (乳児)	献立	材 料 名		
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)
2 (月)	ご飯	ポークビーンズ ひじきサラダ 果物 ☆牛乳・ドーナツ(黒糖)	メークイン、砂糖、油 いりごま、油	水煮大豆、豚肉 ロースハム、ちりめん、ひじき	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん 果物
3 (火)	ご飯	かき揚げ キャベツのしそひじき和え すまし汁 ☆牛乳・パンナコッタ・昆布	さつまいも、揚げ油、小麦粉、片栗粉	えび しそひじき 木綿豆腐、こんぶ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ にんじん、えのきたけ、みつば
4 (水)	ご飯	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 果物 ☆牛乳・ツナとニラの落とし焼き	油 スパゲティ半分、マヨネーズ	豚肉 ツナフレーク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物
5 (木)	ご飯	吉野煮 ほうれん草のごま和え 果物 ☆牛乳・黒ごまラスク	上新粉、小麦粉、砂糖 メークイン、砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖	牛乳、卵、ツナ 絹厚揚げ、鶏もも肉	にら、葉ねぎ、コーン だいこん、にんじん、いんげん ほうれん草、キャベツ、にんじん 果物
6 (金)	ご飯	タンドリーチキン スティックきゅうり ひよこ豆のスープ フルーツヨーグルト	メークイン、油	鶏もも肉、ヨーグルト ひよこ豆、ベーコン ヨーグルト、スキムミルク	しょうが きゅうり たまねぎ もも缶、パン缶
7 (土)		 ☆牛乳・お菓子	お弁当の日		
10 (火)	ご飯	ポークソテー 春雨の酢の物 果物 ☆牛乳・マカロニの安倍川	油 緑豆春雨	豚肉(もも) ちりめん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) 果物
11 (水)	パン	ビーフシチュー フレンチサラダ 果物 ☆鮭おむすび	メークイン、ビーフシチューの素、油 油	牛肉 ロースハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン 果物
12 (木)	ご飯	カレー豆腐 小松菜のチーズ和え 果物 ☆牛乳・ジャムサンド	油、片栗粉 すりごま、ごま油	木綿豆腐、豚肉 チーズ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ こまつな、キャベツ、にんじん 果物
13 (金)	ご飯	さけのきのこ焼き さつまいも汁 果物 ☆牛乳・かぼちゃ団子	食パン マヨネーズ さつまいも	牛乳 さけ 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	マーマレード、いちごジャム たまねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ にんじん、ごぼう、葉ねぎ 果物
14 (土)	うどん	かやくうどん 人参シリシリ ☆牛乳・お菓子・果物	白玉粉、砂糖 うどん、砂糖 油	牛乳、木綿豆腐 卵、牛肉、かまぼこ、油揚げ、わかめ 卵、ツナ	かぼちゃ たまねぎ、にんじん、葉ねぎ にんじん 果物
16 (月)	ご飯	肉野菜炒め マカロニサラダ 果物 ☆牛乳・クラッカーサンド(ツナ)	油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉、いか	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン 果物

※ 11日…鮭おむすび作り(幼児組・たんぽぽ組)

12日…ジャムサンド作り(幼児組)

16日…クラッカーサンド作り(幼児組)

24日…スイートポテト作り(ゆり組)



14日・20日・21日・28日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。



7日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい

