

# 令和 5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   |
| 2  | 月  | ごはん フルーツ<br>高野豆腐の炒め煮<br>中華サラダ                     | 揚げパン<br>いりこ<br>牛乳          | 凍り豆腐 昆布 鶏肉<br>いりこ きな粉 牛乳                   | 米 片栗粉 ごま油<br>ごま じゃが芋 パン             | 人参 しめじ 干し椎茸<br>きゅうり もやし コーン<br>いんげん                        |
| 3  | 火  | ごはん フルーツ<br>チキン南蛮<br>ワンタンスープ                      | フルーツゼリー<br>牛乳              | 鶏肉 寒天 牛乳                                   | 米 マヨネーズ 小麦粉<br>ごま油 片栗粉<br>餃子の皮      | 玉葱 きゅうり コーン もやし<br>人参 えのき茸 干し椎茸<br>ニラ みかん缶 パイン缶            |
| 4  | 水  | ごはん フルーツ<br>鯖の煮付け 付け合わせ<br>豚汁                     | ジャム蒸しパン<br>牛乳              | 鯖 みそ 豚肉 油揚げ<br>豆腐 豆乳 牛乳                    | 米 片栗粉 こんにやく<br>小麦粉 イチゴジャム           | 小松菜 人参 玉葱 豆苗<br>ごぼうもやし                                     |
| 5  | 木  | ごはん フルーツ<br>チキンビーンズ<br>五色和え                       | ポップコーン(青のり)<br>牛乳          | 鶏肉 大豆 ちくわ<br>かつお節 牛乳<br>青のり                | 米 じゃが芋 さつま芋<br>ごま油 ポップコーン           | 玉葱 人参 いんげん コーン<br>もやし 小松菜 キャベツ                             |
| 6  | 金  | パン フルーツ<br>ハッシュドポーク<br>スパゲティサラダ                   | しそひじきむすび<br>牛乳             | 豚肉 鶏肉 ひじき<br>牛乳                            | パン スパゲティ 米<br>マヨネーズ                 | 玉葱 人参 しめじ トマト缶<br>グリーンピース コーン キャベツ<br>きゅうり しそ              |
| 7  | 土  | <b>運動会</b>  |                            |  |                                     |  |
| 10 | 火  | パン フルーツ<br>豆腐ナゲット 付け合わせ<br>ジュリアンスープ               | お新香むすび<br>牛乳               | 鶏肉 豆腐 ウィンナー<br>牛乳                          | パン パン粉 春雨<br>マヨネーズ ごま 米             | キャベツ 人参 えのき茸<br>大根 玉葱 セロリ 豆苗                               |
| 11 | 水  | 塩むすび フルーツ<br>鮭ときのこのスパゲティ<br>パイナップルサラダ             | 鬼蒸しパン<br>牛乳                | 鮭 豆乳 牛乳                                    | スパゲティ 米粉 米<br>片栗粉 さつま芋              | にんにく エリンギ キャベツ 人参<br>玉葱 しめじ パイン缶 えのき茸<br>小松菜 コーン しいたけ いんげん |
| 12 | 木  | ごはん フルーツ<br>南瓜とじゃが芋の煮物<br>キャベツのオーロラサラダ            | 黒ごまちんすこう<br>いりこ<br>牛乳      | 鶏肉 いりこ 牛乳                                  | 米 じゃが芋 小麦粉<br>ごま マヨネーズ              | いんげん 南瓜 玉葱 人参<br>キャベツ 小松菜 コーン<br>たけのこ                      |
| 13 | 金  | ごはん フルーツ<br>お好みボール 付け合わせ<br>かきたま風汁                | ココアプリン<br>牛乳               | 豚肉 かつお節 青のり<br>わかめ 大豆 ゼラチン<br>豆乳ホイップ 豆乳 牛乳 | 米 小麦粉 じゃが芋<br>片栗粉                   | キャベツ 人参 もやし コーン<br>葱 えのき茸 小松菜 玉葱                           |
| 14 | 土  | きつねうどん<br>粉ふき芋<br>フルーツ                            | お菓子<br>牛乳                  | 鶏肉 油揚げ わかめ<br>かまぼこ 牛乳                      | うどん じゃが芋                            | 玉葱 人参 葱  |
| 16 | 月  | ごはん フルーツ<br>鰹の中華炒め<br>磯香和え                        | 人参クラッカー<br>牛乳              | 鰹 海苔 ちくわ 牛乳                                | 米 片栗粉 じゃが芋<br>小麦粉                   | 玉葱 人参 しめじ 生姜<br>たけのこ いんげん キャベツ<br>小松菜                      |
| 17 | 火  | ごはん フルーツ<br>肉団子の豆乳シチュー<br>キャベツの塩昆布和え              | 焼きりんごゼリー<br>牛乳             | 鶏肉 豆乳 昆布<br>寒天 牛乳                          | 米 小麦粉 さつま芋<br>ごま油                   | 玉葱 人参 しめじ コーン<br>キャベツ りんごジュース<br>りんご レモン きゅうり 南瓜           |
| 18 | 水  | ごはん フルーツ<br>麻婆豆腐<br>ひじきナムル                        | あんパン<br>いりこ<br>牛乳          | 豚肉 豆腐 みそ<br>ちくわ ひじき 鶏肉<br>いりこ 牛乳           | 米 ごま ごま油<br>片栗粉 パン こしあん             | 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜<br>干し椎茸 キャベツ                               |
| 19 | 木  | パン フルーツ<br>チキンチャップ<br>マセドアンサラダ                    | そぼろむすび<br>牛乳               | 鶏肉 牛乳                                      | パン さつま芋 米<br>ごま マヨネーズ               | 玉葱 人参 キャベツ エリンギ<br>いんげん コーン レーズン<br>生姜                     |
| 20 | 金  | ごはん フルーツ<br>揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>もずくスープ                 | お麩ラスク<br>牛乳                | 豆腐 もずく 牛乳                                  | 米 片栗粉 ごま油<br>お麩                     | 人参 玉葱 しめじ いんげん<br>干し椎茸 キャベツ 豆苗<br>えのき茸                     |
| 21 | 土  | 秋の炊き込みご飯<br>お吸い物<br>フルーツ                          | お菓子<br>牛乳                  | 鶏肉 油揚げ わかめ<br>豆腐 牛乳                        | 米 里芋                                | 人参 しめじ ごぼう いんげん<br>干し椎茸 えのき茸 豆苗<br>玉葱                      |
| 23 | 月  | パン フルーツ<br>さつま芋コロケ<br>五目スープ 付け合わせ                 | おかかむすび<br>牛乳               | 豚肉 かつお節 牛乳                                 | パン パン粉 じゃが芋<br>さつま芋 米 ごま<br>小麦粉 ごま油 | 人参 玉葱 キャベツ もやし<br>グリーンピース 干し椎茸<br>チンゲン菜                    |
| 24 | 火  | ごはん フルーツ<br>回鍋肉<br>春雨の中華和え                        | アップルパイ<br>牛乳               | 豚肉 みそ 鶏肉<br>牛乳                             | 米 春雨 ごま ごま油<br>さつま芋 餃子の皮            | キャベツ 人参 玉葱 生姜<br>ピーマン たけのこ コーン<br>小松菜 りんご レモン              |
| 25 | 水  | 誕生会<br>秋野菜カレー<br>人参サラダ<br>フルーツ                    | 誕生日ケーキ<br>牛乳               | 鶏肉 豆乳ホイップ<br>豆乳 牛乳                         | 米 小麦粉 さつま芋<br>じゃが芋                  | いんげん 人参 玉葱 しめじ<br>りんご にんにく キャベツ<br>小松菜 レーズン コーン            |
| 26 | 木  | ごはん フルーツ<br>白身魚のおろし煮<br>切干大根のごまネーズ                | マシュマロサンド<br>牛乳             | 白身魚 鶏肉 牛乳                                  | 米 片栗粉 ごま<br>マヨネーズ クラッカー<br>マシュマロ    | 大根 人参 葱 小松菜<br>切干大根  |
| 27 | 金  | ごはん フルーツ<br>おでん風煮<br>キャベツとわかめの酢の物                 | あべ川マカロニ<br>いりこ<br>牛乳       | 鶏肉 ちくわ 生揚げ<br>さつま揚げ わかめ<br>いりこ きな粉 牛乳      | 米 こんにやく 里芋<br>じゃが芋 マカロニ             | 大根 人参 いんげん コーン<br>キャベツ                                     |
| 28 | 土  | ナポリタン<br>キャベツの甘酢和え<br>フルーツ                        | お菓子<br>牛乳                  | ウィンナー 牛乳                                   | スパゲティ                               | 玉葱 人参 ピーマン コーン<br>キャベツ トマト缶                                |
| 30 | 月  | 遠足(幼児)<br>ごはん フルーツ<br>白身魚のもみじ焼き 付け合わせ<br>キャベツのスープ | 豆腐ドーナツ<br>牛乳               | 白身魚 豆腐 牛乳                                  | 米 マヨネーズ 小麦粉                         | 人参 いんげん キャベツ<br>玉葱 コーン パセリ                                 |
| 31 | 火  | ごはん フルーツ<br>八宝菜<br>高野豆腐のみそドレッシング                  | 南瓜クリーム<br>の<br>カンノーロ<br>牛乳 | 豚肉 かまぼこ わかめ<br>凍り豆腐 みそ<br>豆乳ホイップ 牛乳        | 米 片栗粉 餃子の皮<br>こしあん ごま油              | 干し椎茸 たけのこ きくらげ<br>白菜 もやし 玉葱 人参<br>チンゲン菜 大根 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・乳成分は使用していません。