



令和5年 10月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
2	月	サラダ寿司(以上児) ゆかりごはん(未満児) ささみのフライみかんソース コールスローサラダ フライドポテト すまし汁 バナナ 梨(以上児のみ)	ツナ缶 鶏肉,ヨーグルト 豆腐	きゅうり,人参 ゆかり みかん缶 きゅうり,キャベツ,人参 えのき,玉ねぎ,青ねぎ バナナ 梨	精白米,マヨドレ 精白米 米粉,油,マヨドレ,コーンフレーク コーン缶,油 油,フライドポテト	すし酢 塩,こしょう 酢,塩,こしょう 塩 しょうゆ,塩,酒,かつお節	プリン	プリン
3	火	ごはん さばの塩焼き ◆ひじきとれんこんのサラダ 大根スープ オレンジ ラーメン丼	さば	ひじき,れんこん,人参,小松菜 キャベツ 大根,人参,玉ねぎ,パセリ	塩 しょうゆ,塩,酢 鶏ガラスープ,塩,こしょう	クランチックキー 米粉,片栗粉,ココア BP,マーガリン 砂糖,塩,豆乳,コーンフレーク		
4	水	大豆の煮物 コーンサラダ バナナ	大豆	もやし,人参,小松菜,白ねぎ 生姜,にんにく 昆布,人参 きゅうり,ほうれん草,レモン汁 バナナ	鶏ガラスープ,しょうゆ お好み焼きソース しょうゆ 酢,塩	♪新米おにぎり (こずもす, ひまわり クッキング) ニラとツナのごま炒め	精白米,塩 ニラ,ツナ,ごま油, しょうゆ,砂糖	
5	木	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 ◆切り干し大根のごま酢あえ 梨	豚肉,豆腐 ツナ缶	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参 ピーマン,青ねぎ かぼちゃ 切り干し大根,人参,きゅうり 梨	赤味噌 かつお節,しょうゆ かつお節,酢,しょうゆ	ミルクぐずもち 牛乳,砂糖,片栗粉,きな粉 塩,砂糖		
6	金	ごはん オムレツ もやしのナムル さつま芋の味噌汁 バナナ	★卵	ピーマン,玉ねぎ ほうれん草,もやし,人参 ごぼう,玉ねぎ,人参,青ねぎ バナナ	塩,ケチャップ しょうゆ 味噌,かつお節	レーズン,●ホットケーキミックス 牛乳		
7	土	ピラフ キャベツスープ オレンジ	ツナ缶	玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,椎茸,人参 オレンジ	鶏ガラスープ,塩,こしょう 鶏ガラスープ,塩,こしょう	こぶき芋 じゃが芋,塩,青のり		
9	月	スポーツの日						
10	火	ごはん 鮭のタルタルソース焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃの味噌汁 バナナ	鮭	玉ねぎ,パセリ ほうれん草,もやし,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,青ねぎ バナナ	塩 かつお節,しょうゆ 味噌,かつお節	ホットケーキ ●ホットケーキミックス,牛乳 はちみつ		
11	水	ちゃんぽんめん 金時豆の含め煮 海藻サラダ オレンジ	豚肉 金時豆	玉ねぎ,人参,キャベツ,椎茸,ピーマン ひじき,わかめ,きゅうり オレンジ	鶏ガラスープ,塩,こしょう 塩 しょうゆ,酢	●中華めん,油,片栗粉 砂糖 コーン缶,砂糖,ごま油,ごま	じゃが芋,精白米,マヨドレ,塩 人参,油,ツナ缶	
12	木	お弁当の日						
13	金	栗おこわ レバーのブルー煮 レモンの醤油和え 白菜のスープ オレンジ	油揚げ 鶏レバー	椎茸 ブルー,生姜 キャベツ,ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,レモン汁 白菜,玉ねぎ,人参 オレンジ	しょうゆ,かつお節 しょうゆ しょうゆ 鶏ガラスープ,塩,こしょう	スイートポテトクスター さつま芋,油,砂糖 脱脂粉乳,レーズン,バター レモン汁		
14	土	豚丼 きゅうりの即席漬け バナナ	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,人参,青ねぎ きゅうり バナナ	しょうゆ,みりん,酒,塩 しょうゆ	若菜おにぎり	精白米,若菜ふりかけ	
16	月	ごはん 擬製豆腐 和風サラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	豆腐,鶏肉 竹輪	人参,椎茸 きゅうり,レタス,わかめ 小松菜,玉ねぎ,人参 オレンジ	塩,しょうゆ しょうゆ,こしょう,酢 味噌,かつお節	きなこトースト	●食パン,きな粉,砂糖 バター	

日	曜日	献立名	さいりょう				午後のおやつ	
			赤 血や肉になる	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になる	その他	献立名	さいりょう
17	火	ごはん 青魚の蒲焼風 ばんさんすう 豆腐の味噌汁 りんご	青魚 豆腐	にんにく きゅうり,人参 玉ねぎ,人参,青ねぎ りんご		プリン	プリン	
18	水	ごはん ◆かみかみハンバーグ きのこあえ にんじんスープ 梨	合挽肉,豆腐	玉ねぎ,ごぼう,ひじき,人参 キャベツ,小松菜,えのき,しめじ 人参,玉ねぎ,パセリ 梨		プリン	プリン	
19	木	ナスのポロネーゼ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのサラダ バナナ	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ,なす,人参,ピーマン,トマト,ジュース ブロッコリー,玉ねぎ バナナ		プリン	プリン	
20	金	しょうがご飯 ◆ジャコの旨煮 塩昆布あえ のっぺい汁 オレンジ	■かえり 鶏肉,竹輪	生姜 きゅうり,キャベツ,人参,塩昆布 玉ねぎ,人参,大根 オレンジ		プリン	プリン	
21	土	わかめごはん 豚汁 バナナ	豚肉,油揚げ	炊き込みわかめ ごぼう,玉ねぎ,人参,青ねぎ バナナ		プリン	プリン	
23	月	ごはん 麻婆春雨 ふるふき大根 小松菜ときのこのスープ りんご	豚肉	なす,人参,ピーマン,にんにく,生姜 大根,昆布 小松菜,しめじ,えのき,青ねぎ りんご		プリン	プリン	
24	火	ごはん キャベツのメンチカツ きゅうりのナムル えのきの清汁 オレンジ	合挽肉	キャベツ,玉ねぎ きゅうり,もやし,人参,生姜 えのき,玉ねぎ,わかめ オレンジ		プリン	プリン	
25	水	ごはん 赤魚のホイル焼き ゆかりあえ 里芋の味噌汁 バナナ	△赤魚	玉ねぎ,人参,ピーマン きゅうり,キャベツ,ゆかり 人参,玉ねぎ,青ねぎ バナナ		プリン	プリン	
26	木	きのこうどん じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草ソテー 梨	油揚げ 鶏肉	なめこ,しめじ,人参,青ねぎ 生姜 ほうれん草,もやし,人参 梨		プリン	プリン	
27	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 白あえ 大根の味噌汁 柿	豚肉 豆腐	玉ねぎ,生姜,玉ねぎ 小松菜,人参 大根,人参,えのき,青ねぎ バナナ		プリン	プリン	
28	土	ゆかりごはん 田舎汁 バナナ	鶏肉,豆腐	ゆかり 玉ねぎ,人参,ごぼう,かぼちゃ 青ねぎ バナナ		プリン	プリン	
30	月	かぼちゃご飯 大根とつくねの煮物 ひじきの中華あえ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 竹輪	かぼちゃ 大根,生姜 ひじき,小松菜 玉ねぎ,人参,しめじ,青ねぎ オレンジ		プリン	プリン	
31	火	ごはん 煮魚 ◆ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	さば 豆腐	生姜 ごぼう,きゅうり,人参 玉ねぎ,わかめ バナナ		プリン	プリン	

※保育所行事,材料の都合等により,献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼほ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ,給食/れんげ組・こずもす組・ひまわり組⇒給食,午後のおやつ
 ※すみれ組は今日よりおやつでお団子を提供します。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。

◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー ♪・・・おやつクッキング(エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします)



10月から新米が入りますので、大麦を入れずに白米のみで炊きます。新米は色の白さが目立ち、艶もあり香りも豊かです。そんな新米のおいしさを子どもたちに味わってもらいたいと思います。