

# 10月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	きのこスパゲティ キャベツの甘酢和え ポテトスープ	・スパゲティ えのき しめじ 玉ねぎ ピーマン 黄ピーマン ベーコン バター のり にんにく ・キャベツ 人参 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン 牛乳	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ㊦ぼたぼた焼き	未 342kcal 以 461kca
2	日				
3	月	御飯 生揚げのトマト煮込み ごぼうサラダ かぼちゃポタージュ	・米 ・生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト にんにく ・ごぼう 人参 きゅうり ベーコン コーン マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 451kcal 以 551kca
4	火	(保育参加) 御飯 さばのおろし煮 もやしとツナのサラダ みそ汁	・米 ・さば 大根 生姜 ・もやし きゅうり ツナ ハム ごま ごま油 ・大根 なめこ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆肉ラーメン	未 456kcal 以 591kca
5	水	御飯 ☆鶏の唐揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 きのこスープ	・米 ・鶏肉 生姜 にんにく ・春雨 人参 きゅうり みかん ごま ごま油 ・しいたけ えのき しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 441kcal 以 561kca
6	木	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め 小松菜ともやしの和え物 中華スープ	・米 ・豚肉 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・小松菜 もやし 人参 コーン ・しいたけ 人参 ニラ 春雨 卵	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 466kcal 以 564kcal
7	金	御飯 鮭のパン粉焼き さつま芋のサラダ 豆乳スープ	・米 ・鮭 パセリ パン粉 にんにく ・さつま芋 きゅうり ハム マヨネーズ ・キャベツ しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フルーツゼリー	未 459kcal 以 560kca
8	土	(運動会)			
9	日				
10	月	(スポーツの日)			
11	火	御飯 さわらのマヨネーズ焼き 梅サラダ 鶏汁	・米 ・さわら マヨネーズ 粉チーズ ・切干大根 きゅうり ベーコン ・鶏肉 大根 人参 ごぼう 板こんにゃく 油揚げ ねぎ ごま油	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ブリン	未 456kcal 以 538kcal
12	水	カレーライス キャベツのツナサラダ オニオンスープ	・米 豚肉 かぼちゃ さつま芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・キャベツ 人参 ツナ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 梨・㊦バタークッキー	未 417kcal 以 532kcal
13	木	御飯 スパニッシュオムレツ チンゲン菜とカニカマのごまマヨ 大豆のトマトスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・チンゲン菜 かにかま 人参 マヨネーズ ごま かつお粉 ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 468kcal 以 561kcal
14	金	(伝統食 北海道) 御飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ ★三平汁	・米 ・鶏肉 生姜 ・マカロニ 人参 きゅうり コーン ハム マヨネーズ ・鮭 さつま揚げ 里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★磯辺風いもち	未 460kcal 以 567kcal
15	土	スタミナ中華あんかけ丼 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ	・米 白菜 ねぎ たけのこ 人参 しいたけ 豚肉 生姜 にんにく ごま油 うずら卵 ・きゅうり わかめ かにかま ・ニラ 人参 卵	(am) 豆餅せんべい (pm) ㊦ぼたぼた焼き	未 350kcal 以 478kca
16	日				
17	月	御飯 さつま芋と豚ひき肉の炒め煮 ひじきと枝豆の炒め酢 五目みそ汁	・米 ・さつま芋 豚ひき肉 ねぎ ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・鶏肉 大根 人参 ごぼう 里芋 ねぎ 油揚げ 豆腐	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 452kcal 以 553kcal

18	火	御飯 カレイの煮付け しらたきのきんぴら風 かき玉汁	・米 ・カレイ 生姜 ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 ごま油 ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 スイートポテト	未 434kcal 以 511kcal
19	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツと炒り卵のサラダ みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・キャベツ 卵 ハム マヨネーズ ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 437kcal 以 552kcal
20	木	(保育参加) コッペパン ♥ビーフシチュー ブロッコリーのさつま和え バナナ	・コッペパン ・牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 シチュールウ ・ブロッコリー 人参 さつま揚げ ・バナナ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 414kcal 以 555kcal
21	金	御飯 さばの味噌煮 ♥かぼちゃの炒り煮 麩のすまし汁	・米 ・さば 生姜 ・かぼちゃ 蓮根 エリンギ ・麩 ほうれん草 えのき ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 422kcal 以 549kcal
22	土	御飯 チキンのチーズ焼き 春雨のマヨネーズサラダ わかめスープ	・米 ・鶏肉 とろけるチーズ ・春雨 人参 鶏ささ身 きゅうり マヨネーズ ・わかめ 白菜 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 392kcal 以 514kcal
23	日				
24	月	御飯 厚焼き卵 キャベツのベーコンドレッシング和え なめこみそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・なめこ 豆腐 豚肉 ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 たこやき	未 432kcal 以 532kcal
25	火	御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのマヨネーズ のっぺい汁	・米 ・鮭 ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・鶏肉 里芋 板こんにゃく 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 あんこトースト	未 454kcal 以 547kcal
26	水	御飯 豆腐のつくね焼き チンゲン菜ともやしの和え物 みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ ・チンゲン菜 もやし 人参 コーン 卵 ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 434kcal 以 547kcal
27	木	御飯 大豆の揚げじゃが芋の煮物 コールスローサラダ 野菜スープ	・米 ・大豆 鶏肉 じゃが芋 ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン ・キャベツ 人参 ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 柿・♪ホームパイ	未 463kcal 以 552kcal
28	金	きのご御飯 ぶりの照り焼き 小松菜の納豆和え みそ汁	・米 鶏ひき肉 しめじ えのき しいたけ 人参 ・ぶり 生姜 ・小松菜 人参 納豆 かつお節 ・かぶ しめじ ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 442kcal 以 540kcal
29	土	御飯 肉じゃが 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁	・米 ・豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく きぬさや ・白菜 ほうれん草 かにかま 人参 ・さつま芋 わかめ ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 348kcal 以 446kcal
30	日				
31	月	御飯 マーボー豆腐 切干としらたきの中華風サラダ 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生姜 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 生姜 ごま ごま油 ・豚肉 押し麦 春雨 人参 しいたけ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 きつねうどん	未 454kcal 以 554kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。