



令和4年 10月予定献立表

松島さくら保育園
【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
1	土	ぶりフライ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ぶりフライ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
3	月	カレーライス 福神漬け れんこんとコーンのサラダ カクテルゼリーいりフルーツポンチ	ごはん	豚肉 福神漬け れんこん コーン 人参 いんげん みかん パイン もも レモン	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご 福神漬け	米 ジャが芋 油 カレールー 油 砂糖 ゼリー 砂糖	みんな大好き カレーライス
おやつ		クリームパン 牛乳		飲:牛乳		パン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	納豆に含まれているレシチンは記憶力を高めることに役立ち、脳の栄養素とも言われています。
4	火	鯖の味噌煮 納豆和え 大根と茄子の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鯖 味噌 納豆 鰹節 味噌 煮干し	生姜 おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき 大根 茄子 人参 バナナ	砂糖	
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
5	水	ピーマン肉詰め焼き 洋風野菜サラダ コーンクリームスープ 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 豆乳 生クリーム	ピーマン 玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 マッシュルーム パセリ オレンジ	パン粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ ドレッシング 油 ジャが芋 コーンスープ素	
おやつ		トハニージョイ 牛乳				バター 砂糖 コーンフレーク メールシロップ	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	はんぺんの主な材料は魚と卵です。そのためタンパク質が多く含まれています。
6	木	チーズサンドはんぺん ほうれん草の胡麻和え 麩とわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	チーズサンドはんぺん ハム 油揚げ わかめ 味噌 煮干し ねぎ オレンジ	玉葱 白滝 しめじ ニラ 生姜 ほうれん草 人参 もやし キャベツ	油 ごま 砂糖 麩	
PM	おやつ	生クリームケーキ 牛乳		飲:牛乳		生クリームケーキ	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
7	金	スタミナ丼 ごぼうのかりんとう キャベツとコーンの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 なると 味噌 煮干し	玉葱 白滝 しめじ ニラ 生姜 ごぼう キャベツ コーン バナナ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま 砂糖 油	スタミナ丼でパワーアップして、運動会を頑張りましょう!
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	目の嚙嚙デー
11	火	アトムボール 南瓜のビタミンサラダ 人参スープ 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 レバー ひじき 豆乳 ベーコン	玉葱 南瓜 人参 ブロッコリー 玉葱 人参 グリンピース オレンジ	パン粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ バター	
PM	おやつ	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー	ジャム	
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
12	水	豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜の甘酢和え 麩と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豚肉 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 生姜 りんご もやし 人参 ビーマン レーズン 胡瓜 玉葱 人参 小松菜 バナナ	砂糖 砂糖 麩	豚肉には、疲労回復効果のビタミンBが豊富に含まれています。
PM	おやつ	よこ飯いりほうれん草チーズオムレツ 牛乳		飲:牛乳 チーズ 卵	ほうれん草	米 油 クッキー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	オーギョーチーとは台湾のゼリー状のデザートです。
13	木	チャーハン しゅうまい 棒棒鶏サラダ オーギョーチー	ごはん	卵 豚肉 鶏肉 味噌 寒天	玉葱 ミックスベジタブル 生姜 にんにく ねぎ キャベツ 人参 もやし 胡瓜 りんごジュース レモン クコの実	米 油 ごま ごま油 しゅうまい ごま油 砂糖 ねりごま 砂糖	
PM	おやつ	よきな粉揚げパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 砂糖 油	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
14	金	鶏肉のピザソース焼き 丸ごとフライドにんじん&さつま 青梗菜のスープ 果物(りんご)	セルフおにぎり	鶏肉 チーズ	トマト 玉葱 マッシュルーム ビーマン 人参 にんにく 青梗菜 えのき 大根 りんご	油 さつま芋 油 片栗粉	SDGs x ミニユー
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
15	土	ハンバーグ フライドポテト 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油 油	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
17	月	鶏のから揚げ スッキーニと茄子の味噌炒め 中華風コーンスープ 果物(りんご)	ごはん	鶏肉 味噌 ベーコン 卵	生姜 にんにく スッキーニ 茄子 人参 玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ りんご	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 油 片栗粉	鶏肉の唐揚げは、子どもたちに大人気のメニューであつていう間に食べてしまします。
PM	おやつ	ノンエッグカップケーキ 牛乳		飲:牛乳 豆乳		小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
18	火	ちくわの磯辺揚げ	ごはん	ちくわ 青のり		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	かみかみメニュー
		切り干し大根と高野豆腐煮		高野豆腐 鯉節	切り干し大根 人参 いんげん	油 砂糖	
		真沢山汁		鶏肉 味噌 煮干し	南瓜 ごぼう ねぎ	里芋 油	
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	♪さつま芋のカレット 牛乳		牛乳 チーズ 卵		さつま芋 ホットケーキ粉 バター	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
19	水	鮭のレモン焼き	ごはん	鮭	生姜 ねぎ レモン	油	今月の郷土料理「山形県」
		だし		とろろ昆布	胡瓜 大根 茄子 おくら		
		芋煮		牛肉	こんにゃく ねぎ	里芋 砂糖	
		果物(ラ・フランス)			洋ナシ		
PM	おやつ	♪べんげいもち 麦茶		味噌		米 砂糖 ごま	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
20	木	たらのコーンクリームかけ	ごはん	たら 豆乳	コーン いんげん 赤ピーマン		Book de Lunch「たらがだい はっせいしたら」
		肉じゃがカレー味		豚肉	玉葱 人参	じゃが芋 油 砂糖	
		豆腐の味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	もやし キャベツ		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ドーナツ	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
21	金	豆腐ひじきハンバーグ	ごはん	豆腐 ひじき 豚肉	ねぎ 人参	パン粉 砂糖	ハンバーグに豆腐を入れることで、ヘルシーでふんわりと仕上がります。
		スイートポテトサラダ		味噌 煮干し	コーン りんご 胡瓜	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		五目味噌汁			ごぼう 大根 人参 白菜	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
22	土	チキンナゲット	ごはん	チキンナゲット			
		オムレツ		オムレツ			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
24	月	チキンアドボ	ごはん	鶏肉	玉葱 にんにく 生姜	油 砂糖	世界の料理「フィリピン」
		フィリピン風マカロニサラダ		練乳	胡瓜 人参 パイン レーズン	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツと白菜のスープ		ベーコン	キャベツ 白菜 パセリ		
		果物(りんご)			りんご		
PM	おやつ	♪トフト(米粉の蒸しパン) 牛乳		飲:牛乳 豆乳 チーズ		米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
25	火	高野豆腐のドライカレー	ごはん	高野豆腐	玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース レーズン	米 油	SDGsメニュー
		彩りサラダ			キャベツ フロッコリー コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん パイン もも バナナ ナタデココ		
		♪キャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		油 さつま芋 バター 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
26	水	ラーメン	麺	わかめ チャーシュー	コーン ねぎ	中華麺	子どもたちに大人気のラーメンです。
		ゆで鶏の油淋鶏風		鶏肉	ねぎ	砂糖 小麦粉	
		大学芋				さつま芋 油 砂糖 ごま	
		果物(パイン)			パイン(オレンジ)		
PM	おやつ	♪きな粉おにぎり 麦茶		きな粉		米 砂糖	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
27	木	きんぴらご飯	ごはん		ごぼう 人参	米 砂糖 ごま	きんぴらとは、江戸時代の架空のヒーロー・坂田金平に由来し、「きんぴら二強い・丈夫」っていう意味があります。
		さつま芋と豚肉の甘辛炒め			生姜	さつま芋 片栗粉 油 砂糖	
		油揚げと野菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 えのき ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪マカロニココア 牛乳		きな粉		マカロニ 砂糖 ココア	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
28	金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		ラザニア		豚肉 チーズ 生クリーム	玉葱 人参 エリンギ にんにく	マカロニ デミソース	
		野菜サラダ			胡瓜 コーン 人参 フロッコリー	ドレッシング	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
PM	おやつ	♪お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳	ブルーベリー	ブルーベリータルト カラーシュガー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
29	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		厚焼き玉子		厚焼き玉子			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
31	月	ハロウィンケチャップライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン 南瓜	米 油	ハロウィンメニュー
		スティックサラダ			ごぼう 人参 胡瓜 いんげん	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	
		もずくスープ		もずく 系かまぼこ	小松菜 人参		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪野菜マフィン 牛乳		卵 チーズ	南瓜 ほうれん草 コーン トマト	ホットケーキ粉 オリーブ油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。