



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】

(未満児)

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	ごはん	ぶりフライ		油		
	オムレツ						
	野菜炒め			キャベツ 人参 もやし			
	果物(バナナ)			バナナ			
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	ごはん	豚肉	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご	米 ジャガイモ 油 カレールー	みんな大好き カレーライス	
	福神漬け			福神漬け			
	れんこんとコーンのサラダ			れんこん コーン 人参 いんげん	油 砂糖		
	カクテルゼリーいりフルーツポンチ			みかん もも レモン	ゼリー 砂糖		
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		
4 火	たらの味噌煮	ごはん	たら 味噌	生姜		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。	
	納豆和え			納豆 鯉節	おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき		
	大根と茄子の味噌汁			味噌 煮干し	大根 茄子 人参		
	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	クラッカー 麦茶				クラッカー		
5 水	ピーマン肉詰め焼き	ごはん	豚肉 豆乳	ピーマン 玉葱 人参	パン粉 ノンエッグマヨネーズ		
	洋風野菜サラダ			カリフラワー ブロッコリー 人参	マカロニ ドレッシング		
	コーンクリームスープ			生クリーム	コーン 玉葱 マッシュルーム パセリ		油 ジャガイモ コーンスープ素
	果物(オレンジ)				オレンジ		
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		
6 木	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	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。	
	ほうれん草の胡麻和え			ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ		
	麩とわかめの味噌汁			油揚げ わかめ 味噌 煮干し	ねぎ		
	果物(オレンジ)				オレンジ		
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	ごはん	豚肉 なると	玉葱 白滝 しめじ ニラ 生姜	米 油 砂糖	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!	
	ごぼうのかりんとう			ごぼう			
	キャベツとコーンの味噌汁			味噌 煮干し	キャベツ コーン		
	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		
11 火	アトムボール	ごはん	豚肉 レバー ひじき 豆乳	玉葱	パン粉 片栗粉 油 砂糖		
	南瓜のビタミンサラダ			ベーコン	南瓜 人参 ブロッコリー		さつま芋 ノンエッグマヨネーズ
	人参スープ				玉葱 人参 グリンピース		バター
	果物(オレンジ)				オレンジ		
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	ごはん	豚肉 味噌	玉葱 生姜 りんご	砂糖	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。	
	もやしと胡瓜の甘酢和え			油揚げ 味噌 煮干し	もやし 人参 ビーマン レーズン 胡瓜		砂糖
	麩と油揚げの味噌汁				玉葱 人参 小松菜		麩
	果物(バナナ)				バナナ		
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		
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
13 木	チャーハン	ごはん	卵 豚肉	玉葱 ミックスベジタブル 生姜 にんにく ねぎ	米 油 ごま ごま油	オーギョーチー とは台湾のゼ リー状のデザ ートです。	
	しゅうまい			鶏肉 味噌	キャベツ 人参 もやし 胡瓜		ごま油 砂糖 ねりごま
	棒棒鶏サラダ			寒天	りんごジュース レモン クコの実		砂糖
	オーギョーチー			飲:牛乳 きな粉			パン 砂糖 油
PMおやつ	よきな粉揚げパン 牛乳		飲:牛乳		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	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	油	SDGs x ニュー	
	丸ごとフライドにんじん&さつま				人参 にんにく		さつま芋 油 片栗粉
	青梗菜のスープ				青梗菜 えのき 大根		
	果物(りんご)				りんご		
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	ごはん	ハンバーグ				
	フライドポテト				じゃがいも 油		
	野菜炒め				キャベツ 人参 もやし		
	果物(バナナ)				バナナ		
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	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉の唐揚げ は、子どもた ちに大人気のメ ニューであつ たという間に食 べられています。	
	スッキーニと茄子の味噌炒め			味噌	スクッキーニ 茄子 人参		砂糖 油
	中華風コーンスープ			ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ		片栗粉
	果物(りんご)				りんご		
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	たらこ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ccoli 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 もも パナナ		
		♪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(オレンジ)			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=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	
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ccoli	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。