

令和5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	ビスケット 麦茶				ビスケット	ひよこ豆は良質なたんぱく質、イソフラボン、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている栄養満点な食材です
2月 😊	カレーライス	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 りんご	油 ジャガ芋 カレールー	
	福神漬け		大豆 ひよこ豆 ツナ	いんげん 胡瓜 キャベツ コーン	油 砂糖 片栗粉	
PMおやつ	せんべい 牛乳		豆乳ヨーグルト	みかん パイン もも レーズン ナタデココ りんご	砂糖	
AMおやつ	せんべい 麦茶		飲:牛乳		せんべい	
3火	ラーメン	麺	わかめ 焼豚	コーン ねぎ	中華麺 ごま油	乾物 ～レーズン～
	スマイルポテト		卵	人参 胡瓜	スマイルポテト 油	
PMおやつ	春雨中華サラダ		杏仁豆腐	みかん パイン もも レーズン バナナ りんご	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
おやつ	♪安倍川マカロニ 牛乳		飲:牛乳 黄な粉		マカロニ 砂糖 黒蜜	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	10月4日
4水 😊	いわしバーク	ごはん	鰯 豆腐 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく	パン粉 油	 いわしの日
	小松菜の胡麻和え		鰯節	小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖	
PMおやつ	花魁のすまし汁		椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ		麩	
AMおやつ	♪ビスケットケーキ 牛乳		牛乳 生クリーム		ビスケット	
5木 😊	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			世界の料理 「ブラジル」
	ハバード		豚肉	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	じゃが芋 油	
PMおやつ	ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ ツナ	いんげん 胡瓜 赤ピーマン コーン	油 砂糖 片栗粉	
AMおやつ	ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 カリフラワー		
PMおやつ	果物(パイナップル)		パイナップル			
AMおやつ	♪チーズのボンテケーキ 牛乳		牛乳 チーズ		ホットケーキ粉 小麦粉 白玉粉	
6金 😊	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉	南瓜 栗 玉ねぎ	ビスケット	年に一度登場する "いがぐりコロッケ"です。 ソーメンを細かくしてイガに見立てます
	いがぐりコロッケ		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	カリフラワー ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ	砂糖 油	
PMおやつ	カリプロパブリカサラダ		なめこ ねぎ			
AMおやつ	豆腐となめこの味噌汁		バナナ			
PMおやつ	果物(バナナ)					
AMおやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
10火	ヨーグルト	ごはん	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ コーン パセリ	米 バター 油 小麦粉	ドリアはピラフなど米飯の上にベシヤメルソースをかけてオーブンで焼いた洋食です。
	ドリア		ごぼう 人参 胡瓜 大根 いんげん	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖		
PMおやつ	スティックサラダ		トマト 青梗菜 えのき		油	
AMおやつ	トマトと青梗菜のスープ		バナナ			
PMおやつ	果物(バナナ)		飲:牛乳		さつま芋	
11水 😊	♪ふかし芋 牛乳	ごはん	鯖		ビスケット	目の愛護day メニュー 栄養指導がはいる関係で1日遅れとなります。
	ビスケット 麦茶		ツナ	人参 白滝 えのき ねぎ	ごま 小麦粉 砂糖	
PMおやつ	鯖のごまだれ焼き		わかめ 豆腐 鰯節	ほうれん草 白菜 椎茸	油	
AMおやつ	にんじんシリシリ		みかん缶			
PMおやつ	ほうれん草と豆腐のすまし汁		飲:牛乳		パン ブルーベリージャム	
AMおやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳		牛乳		せんべい	
12木 😊	せんべい 牛乳	麺	大豆ミート 大豆	玉ねぎ にんにく セロリ トマト	スパゲティ 砂糖	SDGsメニュー
	大豆ミートスパゲティ		系かまぼこ ひじき	キャベツ 人参 もやし コーン	砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	
PMおやつ	系かまぼこひじきのサラダ		きなこ	みかん パイン もも レモン汁	ゼリー 砂糖	
AMおやつ	カクテルゼリー入りフルーツポンチ		きなこ		米 ごま 砂糖	
PMおやつ	♪ゴマ入りきなこおにぎり 麦茶		牛乳		クラッカー	
13金	クラッカー 牛乳	ごはん	ベストサンドフライ		油	ベストサンドフライは、ハムにチーズがサンドされているフライです
	ベストサンドフライ		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
PMおやつ	高野豆腐煮		味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ		
AMおやつ	真だくさん汁		バナナ			
PMおやつ	果物(バナナ)					
14土	ゼリー	ごはん			ゼリー	
	せんべい 麦茶			キャベツ 人参 もやし	餃子	
AMおやつ	コロッケ			バナナ	油	
PMおやつ	焼き餃子					
AMおやつ	野菜炒め					
PMおやつ	果物(バナナ)					
16月	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉 チーズ		クラッカー	かみかみメニュー
	チキンフレーク焼き		味噌	大根 ごぼう 人参 もやし	砂糖 油	
PMおやつ	揚げごぼうサラダ		ちくわ 味噌 煮干し	しめじ ねぎ 竹の子 ほうれん草		
AMおやつ	しめじとちくわの味噌汁		りんご			
PMおやつ	果物(りんご)		牛乳		小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 バター	
AMおやつ	♪黒ゴマスティッククッキー 牛乳		牛乳		せんべい	
17火 😊	せんべい 麦茶	麺	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ	種 カレールー 油 ジャガ芋 ごま油	カレーうどんの発祥は1904年ごろ、東京都の蕎麦屋が開発したメニューだそう です
	カレーうどん		豆腐 鰯節	あさつき	片栗粉 砂糖 油	
PMおやつ	揚げ出し豆腐		りんご			
AMおやつ	果物(りんご)		鶏肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース	米 油 砂糖	
PMおやつ	♪鶏そぼろおにぎり 牛乳					

日曜日	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	ビスケット 麦茶				ビスケット	
18	水	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	鶏肉のたんぱく質は良質で、必須アミノ酸含有は豚肉や牛肉より豊富です
		きのこの野菜炒め		ベーコン	しめじ 人参 小松菜	油	
		三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	ねぎ	さつまいも じゃが芋 里芋	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	ト洋風おこし 牛乳		飲:牛乳		バター マシュマロ コーンフレーク	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
19	木	白身魚のカラフルマヨ焼き	ごはん	カレイ チーズ	ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ	乾物 ~ごま~
		ほうれん草の胡麻和え		ハム	ほうれん草 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
		もずくの味噌汁		もずく 油揚げ 味噌 煮干し	玉ねぎ 人参 小松菜		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PM	おやつ	トバナナマドレーヌ 牛乳		卵	バナナ	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
20	金	ハヤシライス	ごはん	大豆	玉ねぎ 人参 小松菜	米 油 じゃが芋 ルー	ハヤシライスは、早矢仕有るという医師が栄養価の高い病院食として開発した料理が原型です
		揚げ大豆とかぼちゃのサラダ		大豆	南瓜 人参 ブロッコリー	油 片栗粉 砂糖	
		クラッシュゼリー		みかん バイン もも レモン汁 レーズン	ゼリー素		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
PM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
21	土	春巻き	ごはん			春巻き 油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		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	ビスケット 麦茶				ビスケット	
23	月	鮭の焼き漬け	ごはん	鮭		里芋	今月の郷土料理「新潟県」
		のっぺ		鶏肉	人参 竹の子 れんこん こんにゃく 椎茸 いんげん		
		まいたけの味噌汁		味噌 煮干し	まいたけ 人参 ほうれん草 ねぎ		
		果物(ラ・フランス)		ラ・フランス			
PM	おやつ	トぼっほ焼き 牛乳		飲:牛乳		黒糖 小麦粉 重曹 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24	火	チャーハン	ごはん	ほぼたま 豚肉	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ ミックスベジタブル	米 ごま ごま油	チャーハンに使用する「ほぼたま」は、卵を使わずに植物性の原材料だけで作ったスクランブルエッグです
		きゅうりとささみの中華サラダ		鶏肉	胡瓜 キャベツ	ごま 砂糖 ごま油	
		コーンクリームスープ		牛乳 ベーコン スキムミルク	玉ねぎ コーン	油 じゃが芋 ベシヤメルソース	
		果物(パイナップル)		パイナップル			
PM	おやつ	トスイートポテト 牛乳		生クリーム		さつまいも 砂糖 バター	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	
25	水	鶏肉のから揚げ	ごはん	鶏肉	にんにく 生姜	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉	切り干し大根は乾燥させることで、甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します
		ナポリタン風切り干し大根		ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油 砂糖	
		麩と白菜の味噌汁		味噌 煮干し	玉ねぎ 小松菜 白菜	麩	
		果物(バナナ)		バナナ			
PM	おやつ	チチャスプリン				プリン(卵不使用)	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
26	木	きんぴらコッペパン	パン	豚肉	ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	パン ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	きんぴらは、金太郎(坂田金時)の息子で、力持ちの坂田金平からきているといわれています
		野菜キッシュ		7種の野菜キッシュ	玉ねぎ 人参 いんげん	油 じゃが芋	
		ポトフ		ウインナー	オレンジ		
		果物(オレンジ)					
PM	おやつ	ト鮭とコーンのおにぎり 牛乳		飲:牛乳 鮭	コーン	米 ゴマ	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
27	金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生会
		カラフル豆しゅうまい		大豆 鶏肉	キャベツ いんげん コーン にんにく 生姜 椎茸 玉ねぎ	片栗粉	
		パリパリサラダ		わかめ	カリフラワー 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜	春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油	
		わかめと春雨のスープ		わかめ	えのき 人参	春雨	
PM	おやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	りんご	おまdeりんごタルト カラーシュガー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
28	土	かぼちゃひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		照り焼きチキン		鶏肉の照り焼き			
		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	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
30	月	鮭のパン粉焼き	ごはん	鮭 チーズ	にんにく パセリ	パン粉 ごま 油	Book de Lunch「けんちゃんちにきたサケ」
		大根と豚肉の煮物		豚肉	大根 いんげん	油 砂糖	
		茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉ねぎ	油	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PM	おやつ	トアレルギー対応バナナケーキ 牛乳		飲:牛乳	バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
31	火	ハロウィンピラフ	ごはん		ミックスベジタブル 南瓜	米 油	Halloween
		フレンチサラダ		ツナ	胡瓜 キャベツ 大根 人参 玉ねぎ	砂糖 油	
		コーンパンクンクリームスープ		生クリーム	南瓜 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	油 コーンスープ素	
		果物(りんご)		りんご			
PM	おやつ	トかいじゅうドーナツ 牛乳		卵 スキムミルク		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター ごま	

🌞 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)