

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	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			福神漬け		
		ビーンズサラダ		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	
		フルーツヨーグルト		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	
PMおやつ		せんべい 牛乳				せんべい	
AMおやつ		せんべい 麦茶				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			スマイルポテト 油		
		春雨中華サラダ		卵	人参 胡瓜	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
		杏仁豆腐			みかん パイン もも レーズン パナナ りんご	杏仁豆腐	
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			小松菜 人参 もやし キャベツ コーン	ごま 砂糖	
		花魁のすまし汁		鯉節	椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ	麩	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
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	
AMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
5木	☺	ハバーダ	ごはん	豚肉	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	じゃが芋 油	世界の料理 「ブラジル」
		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	
		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		
		果物(パイナップル)			パイナップル		
PM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	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
6金	☺	いがぐりコロッケ	ごはん	豚肉	南瓜 栗 玉ねぎ	砂糖 油	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
		カリフロパブリカサラダ			カリフラワー ブロッコリー パブリカ 玉ねぎ		
		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		
		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		ヨーグルト		ヨーグルト			
10火		ドリアル	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	ドリアル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。
		スティックサラダ			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	
		トマトと青梗菜のスープ			トマト 青梗菜 えのき	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		♪ふかし芋 牛乳		飲:牛乳		さつま芋	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				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。
11水	☺	鯖のごまだれ焼き	ごはん	鯖		ごま 小麦粉 砂糖	
		にんじんシリシリ		ツナ	人参 白滝 えのき ねぎ	油	
		ほうれん草と豆腐のすまし汁		わかめ 豆腐 鯉節	ほうれん草 白菜 椎茸		
		果物(みかん缶)			みかん缶		
PMおやつ		♪ジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ブルーベリージャム	
AMおやつ		せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
12木	☺	大豆ミートスパゲティ	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
		系かまぼことひじきのサラダ		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	
		カクテルゼリー入りフルーツポンチ			みかん パイン もも レモン汁	ゼリー 砂糖	
		♪ゴマ入りきなこおにぎり 麦茶		きなこ		米 ごま 砂糖	
AMおやつ		クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	
13金		ベストサンドフライ	ごはん	ベストサンドフライ	人参 いんげん 椎茸	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
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	砂糖	
		貝だくさん汁		味噌 煮干し			
		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	
14土		コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		焼き餃子				餃子	
		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		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ		クラッカー 麦茶				クラッカー	
16月		チキンフレーク焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	かみかみメニュー
		揚げごぼうサラダ		味噌	大根 ごぼう 人参 もやし	砂糖 油	
		しめじとちくわの味噌汁		ちくわ 味噌 煮干し	しめじ ねぎ 竹の子 ほうれん草		
		果物(りんご)			りんご		
PMおやつ		♪黒ゴマスティッククッキー 牛乳		牛乳		小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 バター	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
17火	☺	カレーうどん	麺	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ	麺 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
		揚げ出し豆腐		豆腐 鯉節	あさつき	片栗粉 砂糖 油	
		果物(りんご)			りんご		
		♪鶏そぼろおにぎり 牛乳		鶏肉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース	米 油 砂糖	

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	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
18	水	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	
		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 マッシュマロ コーンフレーク	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	乾物 ~ごま~
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	
		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	ハヤシライス は、早矢仕有的 という医師が栄 養師の高い病院 食として開発し た料理が原型で す
20	金	ハヤシライス	ごはん	大豆	玉ねぎ 人参 人参 しめじ トマト クリンベス オレンジソース	米 油 じゃが芋 ルー	
		揚げ大豆とかぼちゃのサラダ		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		
PM	おやつ	ヨーグルト			ヨーグルト		
AM	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 のっぺ まいたけの味噌汁 果物(ラ・フランス)	ごはん	鮭 鶏肉 味噌 煮干し	人参 竹の子 れんこん こんにゃく 椎茸 いんげん	里芋	今月の郷土料理 「新潟県」
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	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
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	
		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	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
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	
		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	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
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	
		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)	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	お誕生会
27	金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		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	Book de Lunch 「けんちゃんち にきたサケ」
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	
		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	Halloween
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	
		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。)