

# 10がつのこんだてひょう

2022年10月



しろうま保育園

日曜	時間帯	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
献立		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
03月	食欲の秋です。子ども達の食べる量も増えてくる時期です。各クラスの様子を見ながら量を増やしていきたいと思	牛乳 ふんわりコーン	牛乳		ふんわりコーン
17月	見ながら量を増やしていきたいと思	きのこのグラタン 白菜とりんごのサラダ 中華風野菜炒め汁	微細米粉 オリーブ油、砂糖 ごま油	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター 味噌 牛乳	たまねぎ、コーン缶、エリンギイ、しめじ、えのきたけ はくさい、りんご キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんにく
04火	秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので食欲がわいてくるといわれています	牛乳 おさかなせんべい	小麦粉、きび砂糖	バター、卵、黒ごま、牛乳 牛乳	おさかなせんべい
18火	食欲がわいてくるといわれています	チリコンカーン ブロッコリーのサラダ ワンタンスープ	油 マヨネーズ ワンタンの皮、ごま油	豚ひき肉、だいた(乾) チーズ 豚肉、なると	たまねぎ、野菜ジュース、にんにく ブロッコリー もやし、たけのこ、ねぎ、チンゲン菜、にんじん
05水	今月もかぼちゃ、ねぎ、にんにく、さつまいも、じゃがいも、ヤーコン、だいこんなど白馬産の野菜が届きます。	牛乳 お野菜ポテト	白玉粉、油	牛乳 牛乳	お野菜ポテト
19水	今月もかぼちゃ、ねぎ、にんにく、さつまいも、じゃがいも、ヤーコン、だいこんなど白馬産の野菜が届きます。	ひじき団子のあんかけ ジャーマンかぼちゃ 豆腐スープ	片栗粉 油	豚ひき肉 ベーコン 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、パセリ えのきたけ、にんじん、こまつな
06木		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、もも缶、みかん缶
20木		牛乳 動物ビスケット		牛乳	ビスケット
		鮭のもみじ焼き キャベツのごまサラダ 鶏ごぼうスープ	マヨネーズ、微細米粉、油 ごま油 油	さけ すりごま、白ごま 木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶 たまねぎ、ごぼう、にんじん、チンゲン菜、しいたけ
07金	みそは医者いらずと言われるように消化促進、整腸作用疲労回復の効果があります。	ブルーベリーゼリー			ブルーベリー
24月	みそは医者いらずと言われるように消化促進、整腸作用疲労回復の効果があります。	ヨーグルト 鶏のコーンフ레이크焼き コールスローサラダ みそ汁	ヨーグルト コーンフ레이크、マヨネーズ マヨネーズ	ヨーグルト(加糖) 鶏もも肉、粉チーズ ハム 味噌、油揚げ	酒、食塩、白こしょう 食塩、白こしょう 煮干し
11火	11日は献立検討会があります。	牛乳 バナナ	ホットケーキ粉、オリーブ油	牛乳	バナナ
26水		煮込みハンバーグ だいこんとツナの和え物 ニラ玉スープ	片栗粉、きび砂糖 マヨネーズ 片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ油漬 卵	たまねぎ、しめじ、トマト缶、にんじん だいこん、きゅうり、コーン缶 えのきたけ、にら
13木	12日は遠足です。お天気になるといいですね。おいしいお弁当が楽しみな子供たちです。	11日ジョア、カリカリ小魚 26日牛乳、白玉きな粉	白玉だんご、砂糖	ジョア、カリカリ小魚 牛乳、きな粉	食塩
27木	12日は遠足です。お天気になるといいですね。おいしいお弁当が楽しみな子供たちです。	ゼリー			ゼリー
14金	さんまの美味しい季節です。毎年恒例の骨のついたままのさんまを食べます。骨を上手にとって食べられるかな(未満児さんは銀鮭の塩焼きになります)	チキンカレー 海藻サラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 油	鶏もも肉、バター、牛乳 ツナ油漬	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、コーン缶、わかめ、かんとん 柿(又は梨)
28金	さんまの美味しい季節です。毎年恒例の骨のついたままのさんまを食べます。骨を上手にとって食べられるかな(未満児さんは銀鮭の塩焼きになります)	牛乳 せんべい	フランスパン、きび砂糖、メープルシロップ	無塩バター、味噌、脱脂粉乳 牛乳	せんべい
21金	きせつの献立の日 今月は、さつまいものごはんです。いも類の中でも食物繊維が豊富で、体内に吸収される塩分を調整し便秘を予防する効果があります	さんまの塩焼き ヤーコンのきんぴら みそ汁 おちや おかかおにぎり	ヤーコン、しらたき、ごま油、砂糖 米	さんま(未満児:鮭) 焼きちくわ、白ごま 味噌、油揚げ チーズ、かつお節	にんじん、れんこん だいこん、ねぎ、わかめ しょうゆ
31月		牛乳 チーズ		牛乳 チーズ	
		生揚げの味噌炒め 柿サラダ のっぺい汁	ごま油、片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ さといも、片栗粉	生揚げ、豚肉、味噌 ハム 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが 柿、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
		牛乳 かぼちゃのボーロ	きび砂糖、片栗粉	牛乳 バター、脱脂粉乳	かぼちゃ
		12日(水) 秋の遠足 21日(金) 季節の献立の日 25日(火) 誕生日会 * 献立は変更になる場合があります			
		おかず入りのお弁当のご用意をお願いします 白ごはんはいりません 白ごはんはいりません			

