



10月



令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

| 日曜 | 献立名 | おやつ | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | おやつ | おもな材料(昼食) | | |
|-----|---|------------|---|---|---|-----|---|--------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | | あか | きいろ | みどり | | | | あか | きいろ | みどり |
| 2月 | マージンごはん 豚肉のゴマ焼き こんにゃくのソテー もずくの酢物 すまし汁 みかん 保育乳 | 人参ケーキ | 豚もも肉 鶏ささみ もずく | 精白米 強化米 もちきび 黒ゴマ | 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん | 18水 | 沖縄そば かみかみごぼう トマト バナナ 保育乳 | みそおにぎり | 豚三枚肉 丸かまぼこ | 沖縄そば (茹) 白ゴマ | 刻み昆布 山東菜 ごぼう トマト バナナ |
| 3月 | 黒米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のイリチー 白菜のおかかあえ みそ汁 梨 保育乳 | ヨーグルトブレッド | 鮭 豚肉 豆腐 わかめ | 精白米 黒米 強化米 | 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 白菜 糸こんにゃく なす ねぎ 梨 | 19木 | マージンごはん 豆腐ハンバーグ(照り焼き風) ひじきの煮物 スライストマト 中華スープ りんご 保育乳 | オートミールクッキー | 豆腐 豚ひき肉 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ | 精白米 強化米 もちきび 春雨 | 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト チンゲン菜 長ねぎ りんご |
| 4水 | マージンごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草のソテー カリカリきゅうり イナムドウチ みかん 保育乳 | 大学芋 | 厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 豚肉 カステラカマボコ | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ | 玉ねぎ ほうれん草 もやしきゅうり 人参 ねぎ Hコーン缶 干しあたけ みかん | 20金 | きのこごはん 西京焼き 温サラダ みそ汁 みかん 保育乳 | サーティー・アンド・ギー | 油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 白ゴマ | しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しあたけ プロッコリー [†] キャベツ 白菜 みかん |
| 5木 | スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ バナナ 保育乳 | 小松菜おにぎり | 牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し | ▲スパゲ ティ じゃが芋 | 人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜 バナナ バナナ | 21土 | カレーピラフ プロッコリーのサラダ コーンスープ みかん | タンナファクルー | 鶏もも肉 ハム ツナ缶 | 精白米 強化米 | 人参 GP プロッコリー [†] コーン缶 玉ねぎ みかん |
| 6金 | 五目ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華炒め もずくスープ りんご 保育乳 | ココアラスク | 鶏もも肉 油揚げ 豚肩ロース 竹小町 もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 白ゴマ 春雨 | 干しあたけ ごぼう 人参 長ねぎ たけのこ キャベツ しめじ りんご さやいんげん | 23月 | ごはん(強化米入り) チキン照り焼き 人参シリシリ ステイックきゅうり みそ汁 みかん 保育乳 | ちんびん | 鶏もも肉 豚肉 油揚げ わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 プロッコリー [†] もやし きゅうり ニラ みかん |
| 7土 | ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 わかめスープ みかん | げんまい棒 | 豆腐 豚ひき肉 わかめ | 精白米 強化米 | 生しあたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり レタス みかん | 24火 | 秋の香り混ぜごはん さばのみそ焼 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 梨 保育乳 | りんごの蒸しパン | 鶏もも肉 油揚げ さば 鶏ささみ 調製豆乳 | 精白米 強化米 さつま芋 白ゴマ そうめん | 人参 しめじ GP 干しあたけ 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ 梨 |
| 10火 | キーマカレー(強化米入り) ステイックきゅうり ヨーグルトサラダ コーンスープ 保育乳 | 豆腐ブレッド | 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ 白菜 ピーマン ホールトマト缶 きゅうり バナナ みかん缶 コーン缶 | 25水 | ドライカレー ちくわのものみじ揚げ 白菜スープ りんご 保育乳 | ココアケーキ(卵抜き) | 豚ひき肉 竹小町 ベーコン | 精白米 強化米 てんぶら粉 (卵不使用) | 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 刻みバセリ 白菜 りんご コーン缶 赤ピーマン |
| 11水 | 芋ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー [†] 和風サラダ みそ汁 バナナ 保育乳 | オートミールスナック | 白身魚 豚三枚肉 わかめ 豆腐 わかめ | 精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ 白ゴマ | 刻み昆布 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにゃく キャベツ コーン缶 大根 ねぎ バナナ | 26木 | 肉みそどん ほうれん草の白あえ みかん 保育乳 | ツナマヨおにぎり | 豚肩ロース 油揚げ 豆腐 竹小町 ツナ缶 | 茹うどん 白ゴマ | ごぼう 長ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 みかん |
| 12木 | マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう そうめん汁 みかん 保育乳 | お麩ラスク | ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 竹小町 | 精白米 強化米 もちきび 白ゴマ そうめん | ねぎ ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ねぎ みかん | 27金 | のりごはん(強化米入り) かぼちゃのミートグラタン ひじきサラダ ボイルウインナー みそ汁 バナナ | くずもち | 豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 竹小町 ウインナー | 精白米 強化米 | かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶 大根 ねぎ バナナ |
| 13金 | ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん ポテトサラダ パンプキン豆乳スープ 梨 保育乳 | いなり寿司 | 鶏胸肉 ベーコン 調製豆乳 | ロールパン (超熟) じゃが芋 精白米 強化米 むきごま | サラダ菜 人参 きゅうり パイン缶 レーズン かぼちゃ 玉ねぎ 梨 | 28土 | 鶏肉のあんかけ丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん | はちや棒 | 鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ | 精白米 強化米 ごま | 干しあたけ 玉ねぎ GP 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん |
| 14土 | もずくどんぶり プロッコリー [†] みそ汁 みかん | 亀の甲せんべい | もずく 豚ひき肉 豆腐 | 精白米 強化米 | ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 プロッコリー [†] えのきたけ ねぎ みかん | 30月 | 運動会振替休日 | | | | |
| 16月 | ハンダマごはん 肉じゃが 拌三絲(パンサンスー) みそ汁 みかん 保育乳 | ゴマ風味焼き菓子 | 豚肉 ハム わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 春雨 | ハンダマの葉 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん | 31火 | お弁当会 | ハロウィンクッキー | | | |
| 17火 | マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 大根サラダ もずくスープ 梨 保育乳 | ジャムサンド | 豚レバー ツナ缶 もずく | 精白米 強化米 もちきび | かぼちゃ 大根 人参 きゅうり えのきたけ ねぎ 梨 | | | | | | |

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

