

10月の献立表

2022年 あさひ保育所

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
献立	ごはん 肉じゃが (じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 しらたき グリンピース) 小松菜と切干大根のおかか和え (小松菜 切り干し大根 かつおぶし) さつま芋のみそ汁 (さつま芋 玉ねぎ)	ゆかりごはん パインミルクハンバーグ (豚ひき肉 たまねぎ パイン缶 スキムミルク) 塩こうじきんぴら (ごぼう 人参 ベーコン 塩こうじ) 豆腐のすまし汁 (絹豆腐 小松菜 玉ねぎ)	ごはん 鶏手羽元のオレンジ煮 (鶏手羽元 オレンジジュース) 春雨サラダ (春雨 ハム きゅうり コーン 青じそドレッシング) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋 玉ねぎ わかめ)	ごはん けんちん煮 (人参 ごぼう 豚もも肉 里芋 大根 焼き豆腐) ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え (ブロッコリー 胡麻ドレッシング) 肉団子スープ (肉団子 テンゲン菜 椎茸 ねぎ)	ごはん あじフライ (アジフライ) 人参の塩昆布和え (もやし 人参 きゅうり ツナ 塩昆布) 豚汁 (豚肉 大根 人参 糸こんにゃく えのき ごぼう ねぎ)
朝のおやつ	塩せんべい 牛乳	バナナ 牛乳	食べっこベビー 牛乳	りんご 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳
3時のおやつ	アンパンマンキャラメルコーン 牛乳	チョコスッキー 牛乳	かぼちゃマフィン	★スイートポテト 牛乳	★ごまクッキー
日付	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立	スポーツの日 (お休み)	ごはん 鮭の黄金焼き (鮭 卵なしマヨネーズ コーン) 切り干し大根の煮物 (切干大根 人参 干し椎茸 うす揚げ) 五目みそ汁 (さつま芋 えのき 小松菜 大根 豚もも肉) 柿	コッペパン きのこのクリームシチュー (鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 えのき しめじ グリンピース 牛乳 シチュールー) とうもろこしのつまみ揚げ (とうもろこし 白身魚) きゅうりの胡麻醤油和え (きゅうり 白ごま)	ごはん オランダ煮 (高野豆腐 人参 小松菜) かぼちゃサラダ (かぼちゃ きゅうり ベーコン 人参 コーン 卵なしマヨネーズ) のっぺい汁 (鶏もも肉 ごぼう 里芋 しめじ 板こんにゃく)	手作りお弁当の日 (よろしくおねがいます)
朝のおやつ		りんご 牛乳	バナナ 牛乳	アンパンマンお野菜せんべい 牛乳	きな粉せんべい 牛乳
3時のおやつ		ミニレービスケット	★きつねおむすび	さつま芋のロールケーキ	源氏パイ 牛乳
日付	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金) 秋キャンプ
献立	鶏ごぼうピラフ (ごはん 鶏肉 ごぼう 人参 エリンギ グリンピース コーン パター) スパゲッティサラダ (スパゲッティ ハム きゅうり 冷凍コーン) えのきのすまし汁 (絹豆腐 えのき 人参 わかめ) レアチーズ風ムース	ごはん 松風焼き (豚ひき肉 玉ねぎ 味噌 砂糖 白いりごま) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり ハム 冷凍コーン) 大根のすまし汁 (大根 かまぼこ ねぎ 人参) バナナ	ごはん 花しゅうまい (豚挽き肉 玉ねぎ しゅうまいの皮) 温野菜サラダのオーロラソース和え (かぼちゃ ブロッコリー ケチャップ 卵なしマヨネーズ) 豆腐のみそ汁 (絹豆腐 わかめ 玉ねぎ)	ごはん かぼちゃコロッケ (かぼちゃ 豚挽き肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉) 蒸し鶏のサラダ (鶏ささみ きゅうり もやし 人参 ごまドレッシング) コーンスープ (コンクリーム缶 玉ねぎ ベーコン パセリ) チーズ	ひじきごはん さんまの梅煮 (さんま 梅干し 生薬) ブロッコリーとミニトマトのサラダ (ブロッコリー ミニトマト 黒ごま) 麩のみそ汁 (文化麩 たまねぎ 人参)
朝のおやつ	バナナ 牛乳	ポテコ 牛乳	栗 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	りんご 牛乳
3時のおやつ	★ツナトースト 牛乳	まがりせんべい 牛乳	ごぼうスナック ジョア	★きなこマフィン	さつまいもと栗のタルト 牛乳
日付	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立	ごはん 豆腐ナゲット (鶏ひき肉 おから 絹豆腐 卵なしマヨネーズ) ひじきの含め煮 (ひじき うすあげ 人参 ごぼう 干し椎茸 蓮根) きやべつのみそ汁 (きやべつ えのき ねぎ)	菜めしごはん タンドリーチキン (鶏もも肉 ヨーグルト にんにく カレー粉) わかめサラダ (わかめ もやし 冷凍コーン ハム きゅうり 青じそドレッシング) なめこのみそ汁 煮干し (絹豆腐 なめこ 小松菜)	ごはん 白身魚フライ (冷凍白身魚フライ) さつま芋の甘露煮 (さつま芋) 中華スープ (椎茸 人参 水煮菊 テンゲン菜)	ロールパン マカロニグラタン (豚ひき肉 チーズ 牛乳 玉ねぎ マカロニ ほうれん草 パター) ポイルブロッコリー (ブロッコリー マヨネーズ) 小松菜のスープ (小松菜 人参 うすあげ)	ごはん 若鶏のから揚げ (鶏もも肉 にんにく 生薬) 茎わかめのサラダ (茎わかめ ツナ きゅうり 冷凍コーン) サンラーブータン (春雨 豚肉 水煮菊 しめじ テンゲン菜 卵 豆板醤 ごま油)
朝のおやつ	カルシウムせんべい 牛乳	りんご 牛乳	中半月 牛乳	鉄分ウエハース 牛乳	フィンガービスケット 牛乳
3時のおやつ	★アップルパイ 牛乳	メロンパン 牛乳	★マシュマロクッキー	★りんごいもようかん	鬼太鼓せんべい 牛乳(未満児はアンパンマンせんべい)
日付	31日(月)				
献立	ごはん 八宝菜 (豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 えび 菊 干し椎茸 卵なしかまぼこ) 豆腐サラダ (木綿豆腐 わかめ きゅうり 人参) 春巻き (冷凍春巻き) ミックスベリープリン				
朝のおやつ	バナナ 牛乳				
3時のおやつ	★かぼちゃクッキー 牛乳				

※ハム・かまぼこ・ウインナー・マヨネーズ・ベーコンは全て卵なしのものを使用しています。