

2022年 10月 よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児朝のおやつ	未満児フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 土	みそラーメン しらす入りスクランブルエッグ 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	大根の甘酢 和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し 卵	中華麺	人参 もやし キャベツ コーン缶 りんご 大根
3 月	ぶり大根 コブサラダ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	舞茸の天ぷら	●豆乳プリン	牛乳 ぶり ささみ 卵 うす揚げ 豆乳 ゼラチン	米 天ぷら粉 生クリーム	大根 生姜 アボカド トマト コーン缶 レタス たけのこ わかめ キウイ 舞茸 レモン
4 火	コーンチーズ餃子・トマト ブロッコリーのさっぱりツナ和え パン キャベツスープ バナナ	ヨーグルト	マッシュポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 チーズ ツナ缶 ごま 牛乳	パン ジャム ごま油 ぎょうざの皮 じゃがいも オリーブオイル 米	玉ねぎ コーン缶 トマト ブロッコリー にんにく キャベツ バナナ パセリ
5 水	～運動会がんばって!ハイキング～ サケおにぎり ナポリタン 照り焼き肉団子・レタス 五目厚焼き卵 ポパイスープ お楽しみデザート	パン 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 サケ ごま 卵 ウインナー 豚ひき肉 鶏ひき肉	スパゲッティ パン粉 米 ごま油 片栗粉 じゃがいも デザート	わかめ 玉ねぎ ピーマン レタス ほうれん草 コーン缶 人参 ねぎ しいたけ
6 木	～運動会～ 鶏肉のみそ焼き・レタス きんぴらごぼう ごはん すまし汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	バナナ 牛乳	しめじのマリネ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 さつま揚げ はんぺん ヨーグルト	小麦粉 オリーブオイル マヨネーズ ごま油 ヤクルト 米	バナナ レモン レタス ごぼう 人参 糸こんにゃく とろろ昆布 しめじ
7 金	カレーうどん 糸寒天とカニカマの海藻サラダ 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	コーンお焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 なると カニカマ	うどん カレールウ 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 海藻ミックス 糸寒天 きゅうり りんご コーン缶 青のり
8 土	五目うどん かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 なし	お菓子 牛乳	とろとろオクラ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ ベーコン チーズ 花かつお	うどん	人参 白菜 干しいたけ ねぎ かぼちゃ なし オクラ
10 月	スポーツの日						
11 火	赤魚のエスカベッシュ ごまだれ肉みそもやし パン 牛乳 キウイ	ヨーグルト	ほうれん草の卵とじ	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 赤魚 豚ひき肉 卵	パン マーガリン ジャム 小麦粉 ごま油 米	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 生姜 にんにく ねぎ ほうれん草 キウイ
12 水	肉豆腐 チンゲン菜と舞茸のオイスターソース炒め ごはん みそ汁 バイナップル	パン 牛乳	きゅうりのゆかり和え	●ちんびん 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 米 パン	玉ねぎ しめじ 糸こんにゃく ねぎ チンゲン菜 舞茸 にんにく かぼちゃ ふのり バイナップル きゅうり ゆかり
13 木	オムライス カリカリポテトとレタスのシーザーサラダ わかめスープ フルーツのクリーム和え	りんご 牛乳	煮豆	お菓子 牛乳	牛乳 卵 鶏ひき肉 ベーコン チーズ ごま 煮豆	バター じゃがいも マヨネーズ 米 生クリーム	りんご 玉ねぎ パセリ レタス ミックスベジタブル きゅうり トマト わかめ ねぎ バナナ キウイ 黄桃缶 洋梨缶
14 金	広東麺 たたきごぼう 牛乳 なし	お菓子 牛乳	ブロッコリーの塩昆布和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うすらの卵 えび ごま	中華麺 片栗粉 ごま油 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 白菜 きくらげ ねぎ ごぼう なし ブロッコリー 塩昆布
15 土	もやしラーメン 人参しりしり 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	チキンナゲット	お菓子 牛乳	牛乳 チャーシュー 卵 ツナ缶 チキンナゲット	中華麺 ごま油	もやし 人参 なら ねぎ キウイ
17 月	麻婆豆腐 ほうれん草入り卵焼き さつまいもごはん すまし汁 かき	お菓子 牛乳	キャベツのおかか和え	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ごま 卵 板かまぼこ 花かつお	片栗粉 ごま油 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 生姜 ほうれん草 舞茸 かき キャベツ
18 火	ピーマンの肉詰め・トマト 大根サラダ パン じゃがカレーポタージュ りんご	ヨーグルト	お魚ソーセージ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ちくわ 花かつお 牛乳 魚肉ソーセージ	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 米	玉ねぎ ピーマン トマト 大根 きゅうり 海藻ミックス パセリ りんご
19 水	サケのちゃんちゃん焼き オクラ納豆 ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	もやしのカレーソテー	●スイート ポテト 牛乳	牛乳 サケ ひきわり納豆 花かつお うすらの卵 麩 卵	バター さつまいも 米	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ オクラ ねぎ わかめ キウイ もやし
20 木	チキン南蛮 ちくわとれんこんの甘辛炒め ごはん みそ汁 ヨーグルト	なし 牛乳	大根とツナの煮物	りんご 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ ごま ヨーグルト ツナ缶	片栗粉 マヨネーズ ごま油 里芋 米	なし 生姜 玉ねぎ 人参 セリ ピーマン れんこん 大根 りんご
21 金	きのこスパゲッティ ほうれん草とさつまいものごま和え 白菜スープ バナナ	お菓子 牛乳	はんぺんのチーズ焼き	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン ごま 鶏ひき肉 はんぺん チーズ	スパゲッティ バター オリーブオイル 米 さつまいも	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき ピーマン にんにく ほうれん草 白菜 バナナ 青のり
22 土	卵サンド ポトフ りんご	お菓子 牛乳	タラとほうれん草のクリーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ウインナー タラ	パン マーガリン マヨネーズ じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン りんご ほうれん草
24 月	～親子遠足(ひよこ組の給食)～ 豚丼 ひじきの炒り煮 みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	かぼちゃの煮物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	米	玉ねぎ 干しいたけ ひじき 糸こんにゃく キャベツ 人参 しめじ ねぎ キウイ かぼちゃ
25 火	手羽元とゆで卵の煮物 白菜のピーナツ和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	わかめの酢の物	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏手羽元 卵 ピーナツ粉 牛乳	パン ジャム 米	ブロッコリー 白菜 人参 バナナ きゅうり わかめ
26 水	～焼き芋～サバの照り焼き・大根おろし さつまいもサラダ ごはん みそ汁 りんご	パン 牛乳	フライドオニオン	なし 牛乳	牛乳 サバ ハム	小麦粉 さつまいも マヨネーズ 麩 天ぷら粉 米	生姜 大根 きゅうり 人参 コーン缶 小松菜 りんご 玉ねぎ なし
27 木	お好み焼き たけのことさつま揚げの煮物 すまし汁 かき	キウイ 牛乳	ブロッコリーのスープ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 桜えび 卵 花かつお さつま揚げ 豆腐	お好み焼き粉 米 マヨネーズ	キャベツ コーン缶 ねぎ 人参 青のり たけのこ しいたけ なら かき ブロッコリー キウイ
28 金	～ハロウィン給食～ ハロウィンクリームピラフ タンドリーチキン・レタス 春雨スープ トマトのツナ和え ぶどうゼリー	お菓子 牛乳		●おばけか ぼちゃクッキー 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 卵	バター 小麦粉 ごま油 オリーブオイル 春雨 ぶどうゼリー 米	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー にんにく 生姜 レタス トマト 青じそ ピーマン
29 土	かき揚げうどん ほうれん草の白和え 牛乳 かき	お菓子 牛乳	豚肉のしくれ煮	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ なると 鶏肉 豆腐 ごま 豚肉	うどん 天ぷら粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 かき 生姜
31 月	豆腐のミートグラタン 切干大根の含め煮 ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	小松菜としらすのふりかけ	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 チーズ 油揚げ しらす干し ごま	オリーブオイル 麩 米	玉ねぎ しめじ トマト缶 人参 にんにく 切干大根 干しいたけ キャベツ りんご 小松菜

集米日 21日 (金)