

2023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)
2 月	メンチカツ せんキャベツ 五目ひじき ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	焼きはん べん	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 さつま揚げ 豆腐 はんべん	パン粉 小麦粉 米	玉ねぎ 生姜 キャベツ トマト ひじき 人参 蓮根 干しいたけ なめこ 大根 りんご
3 火	鶏肉ときのこのガーリックソテー ブロッコリーのごまおかか和え パン 豆乳ポテトスープ バナナ	ヨーグル ト	キャロ トラベ	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 ごま 花かつお 豆乳	パン ジャム バター マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル 米	にんにく しいたけ しめじ エリンギ パセリ ブロッコリー 玉ねぎ バナナ 人参
4 水	【カレーパーティー】 カレーライス シーザーサラダ フルーチェ お茶	パン 牛乳	ほうれん 草入り卵 焼き	●蓮根も ち 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン グリーンピース チーズ 卵 ごま	じゃがいも、コーン缶、米 カレールウ マヨネーズ フルーチェ、片栗粉、パン	玉ねぎ 人参 福神漬け ブロッコリー トマト きゅうり レタス パセリ 蓮根 ほうれん草
5 木	サバのごま揚げ レタス、トマト 鶏肉入り若竹煮 ごはん みそ汁 なし	お菓子 牛乳	かぼちゃ のミルク 煮	おにぎり お茶	牛乳 サバ ごま 鶏肉 うす揚げ	小麦粉 マヨネーズ 米	生姜 レタス トマト 筍 わかめ 白菜 なし かぼちゃ
6 金	チャンポン なす田楽 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	チキンナ ゲット	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび ごま 板かまぼこ チキンナゲット	中華麺 ごま油 米	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 ニラ きくらげ なす キウイ
7 土	あんかけラーメン ジャーマンポテト 牛乳 なし	お菓子 牛乳	じゃこピ ーマン	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン グリーンピース じゃこ	中華麺 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜 ねぎ なし ピーマン
9 月	スポーツの日						
10 火	チーズハンバーグ フライドポテト 小松菜とカニカマの塩昆布和え パン 牛乳 バイナップル	ヨーグル ト	トマトサ ラダ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 チーズ カニカマ ごま 牛乳	パン ジャム パン粉 じゃがいも ごま油 米	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ 塩昆布 パイナップル トマト
11 水	赤魚のホイル焼き じゃがいものそぼろ煮 ごはん すまし汁 キウイ	パン 牛乳	きゅうり のゆかり 和え	●きな粉 クッキー 牛乳	牛乳 赤魚 鶏ひき肉 豆腐 きな粉	マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 米 パン	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ キウイ 干しいたけ 生姜 ねぎ オクラ きゅうり ゆかり
12 木	野菜の肉巻きフライ せんキャベツ すき昆布とさつま揚げの煮物 ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	もやし のカレー マリネ	なし 牛乳	牛乳 豚肉 卵 さつま揚げ ヨーグルト	小麦粉 パン粉 米	ピーマン 人参 キャベツ すき昆布 ニラ もやし なし
13 金	ミートソーススパゲッティ 大根とツナのさっぱり和え きのこスープ りんご	バナナ 牛乳	高野豆腐 の揚げ煮	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶 ごま ベーコン 高野豆腐	スパゲッティ 片栗粉 ごま油 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく 大根 きゅうり しめじ えのき 干しいたけ りんご
14 土	塩焼きそば ごぼうサラダ ポバイスープ キウイ	お菓子 牛乳	照り焼き 肉団子	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 肉団子	中華麺 マヨネーズ コーン缶 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ごぼう きゅうり ほうれん草 キウイ
16 月	ぶり大根 筍と蓮根のきんぴら ごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 ぶり 豚肉 ごま 麩 鶏ひき肉	ごま油 片栗粉 米	大根 生姜 筍 蓮根 人参 小松菜 しめじ パイナップル
17 火	鶏の竜田揚げ レタス ブロッコリーと卵のチーズ焼き パン 春雨スープ キウイ	ヨーグル ト	さつまい もグラッ セ	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 チーズ ベーコン	パン ジャム 片栗粉 マヨネーズ 春雨 米 さつまいも バター	生姜 レタス ブロッコリー 人参 ピーマン キウイ
18 水	【りんご狩り遠足】 わかめ鶏うどん 揚げじゃがの甘みそ和え 牛乳 なし (ひよこ組・2歳児の給食)	バナナ 牛乳	お魚ソー セージ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 卵 ごま 魚肉ソーセージ	うどん じゃがいも 米	わかめ 干しいたけ ねぎ ピーマン なし バナナ
19 木	酢豚 ほうれん草とちくわの磯辺和え ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	しめじの 甘辛煮	●いもよ うかん 牛乳	牛乳 豚肉 うずらの卵 ちくわ うす揚げ	片栗粉 さつまいも 米	玉ねぎ 人参 しいたけ パイン缶 のり ピーマン ほうれん草 もやし キャベツ りんご しめじ 寒天
20 金	ごぼうとそぼろの混ぜご飯 すまし汁 油揚げの納豆はさみ焼き 冷しゃぶサラダ ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	パン 牛乳	バターコ ーン	なし 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 納豆 うす揚げ チーズ 豚肉 板かまぼこ ヨーグルト	ヤクルト コーン缶 バター 米 パン	ごぼう 生姜 ねぎ 大根 のり トマト きゅうり レタス 舞茸 なし
21 土	チャンポン風うどん ひじきサラダ 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	シューマ イ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ ツナ缶 シューマイ	うどん マヨネーズ	玉ねぎ 人参 筍 キャベツ ニラ ひじき きゅうり キウイ
23 月	サケの南蛮漬け 里芋のごまみそバター ごはん すまし汁 りんご	お菓子 牛乳	大根と豚 肉の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 サケ ごま 豚肉	小麦粉 里芋 バター 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 筍 わかめ りんご 大根
24 火	蓮根入りつくね レタス、トマト チンゲン菜と春雨の中華和え パン 牛乳 キウイ	ヨーグル ト	いもきん とん	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ハム ごま 牛乳	パン ジャム パン粉 片栗粉 春雨 米 さつまいも	玉ねぎ 蓮根 生姜 レタス トマト チンゲン菜 キウイ
25 水	豚ニラ玉炒め 白菜のピーナツ和え ごはん みそ汁 なし	パン 牛乳	チーズち くわ	●キャラ メルプリ ン	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ピーナツ粉 ちくわ チーズ ゼラチン	ごま油 米 パン キャラメル	ニラ 生姜 筍 白菜 人参 えのき わかめ なし
26 木	豆腐のきのこそぼろあんかけ さつまいもサラダ すまし汁 ごはん おかかふりかけ ヨーグルト	お菓子 牛乳	フライド オニオン	おにぎり お茶	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ハム 麩 ヨーグルト おかかふりかけ	片栗粉 さつまいも コーン缶 マヨネーズ 米 天ぷら粉	しめじ しいたけ えのき 生姜 ねぎ きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ
27 金	五目みそラーメン トマトとアボカドのツナサラダ 牛乳 かき	バナナ 牛乳	煮卵	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ツナ缶 卵	中華麺 コーン缶 マヨネーズ ごま油 米	バナナ 人参 ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ トマト かき アボカド
28 土	ハヤシライス もやしとハムのナムル りんご お茶	お菓子 牛乳	ちくわの 青のり天 ぷら	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ハム グリーンピース ちくわ	じゃがいも ごま油 ハヤシルウ 米 天ぷら粉	玉ねぎ 人参 しめじ もやし きゅうり りんご 青のり
30 月	カツ丼 切り干し大根のはりはり漬け みそ汁 なし	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのス ープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ちくわ	小麦粉 パン粉 米 じゃがいも	玉ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり 人参 生姜 ぶりのり ねぎ なし ブロッコリー
31 火	【ハロウィン】 おばけバーガー かぼちゃサラダ 白菜と豚肉の中華スープ 杏仁豆腐	ヨーグル ト		おにぎり お茶	ヨーグルト えびカツ 卵 ベーコン チーズ ハム 豚肉 牛乳	パン マヨネーズ 米 コーン缶 ごま油	レタス のり かぼちゃ きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ 寒天 みかん缶 パイン缶

※今月はお米を集めません