

2024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 火	チーズハンバーグ ブロッコリー カリカリポテトとレタスのシーザーサラダ パン キャベツスープ なし	ヨーグルト	大根とさつまいもの煮物	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 チーズ ベーコン さつまいも	パン ジャム パン粉 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 米	玉ねぎ ブロッコリー レタス トマト きゅうり キャベツ なし 大根
2 水	サケのタルタルオイル焼き 五目焼きビーフン ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	チンゲン菜の卵とじ	●レモン ラスク 牛乳	牛乳 サケ 卵 チーズ 豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト	マヨネーズ ビーフン ごま油 パン バター	玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 ニラ キャベツ しいたけ えのき わかめ チンゲン菜 レモン
3 木	ささみの梅肉はさみ揚げ せんキャベツ ごぼうと人参のみそマヨサラダ ごはん すまし汁 りんご	パン 牛乳	小松菜と しらすの ふりかけ	お菓子 牛乳	牛乳 ささみ 卵 麩 ちくわ しらす干し ごま	小麦粉 パン粉 ごま油 ドレッシング 米 パン マヨネーズ	梅干し 青じそ キャベツ ごぼう 人参 きゅうり モロヘイヤ りんご 小松菜
4 金	五目うどん 韓国風サラダ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	オニオン フライ	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 うす揚げ カニカマ ごま	うどん ごま油 天ぷら粉 米	バナナ 人参 ごぼう 白菜 しめじ 干しいたけ ねぎ わかめ きゅうり レタス にんにく のり キウイ 玉ねぎ
5 土	わかめ鶏うどん 野菜の白和え 牛乳 なし	お菓子 牛乳	コーンポ テト	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 なると 卵 豆腐 ごま	うどん じゃがいも コーン缶 マヨネーズ	人参 干しいたけ 玉ねぎ わかめ ねぎ ほうれん草 なし
7 月	豆腐ステーキベーコントマトソース 炒り鶏 ひじきごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	ツナピー マン	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏肉 うす揚げ ツナ缶	小麦粉 じゃがいも オリーブオイル 米	トマト にんにく 玉ねぎ パセリ 人参 ごぼう しいたけ 筍 蓮根 ひじき ふのり ねぎ パイナップル ピーマン
8 火	【カレーパーティー】 カレーライス マセドアンサラダ フルーチェ お茶	お菓子 牛乳	はんぺん の磯辺焼 き	●ごまだ んご 牛乳	牛乳 豚肉 ハム ごま グリーンピース チーズ はんぺん	じゃがいも カレールウ コーン缶 米 こし餡 マヨネーズ フルーチェ	玉ねぎ 人参 なす オクラ ピーマン 福神漬 レタス きゅうり トマト アボカド 青のり
9 水	ごぼう入りつくね レタス 小松菜と油揚げの煮浸し パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	トマトと しらすの マリネ	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏ひき肉 ごま 油揚げ 花かつお 牛乳 しらす干し	パン ジャム 片栗粉 オリーブオイル 米	ごぼう ねぎ 生姜 レタス 小松菜 しめじ バナナ トマト
10 木	タラのもみじ揚げ ブロッコリー さつまいもと舞茸のきんぴら ごはん みそ汁 なし	パン 牛乳	たこウイ ンナー	オレンジ 牛乳	牛乳 タラ ごま 豆腐 ウインナー	天ぷら粉 マヨネーズ さつまいも ごま油 米 パン	人参 ブロッコリー 舞茸 とろろ昆布 ねぎ なし オレンジ
11 金	広東麺 ほうれん草のキッシュ 牛乳 りんご	キウイ 牛乳	海藻サラ ダ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 卵 ベーコン チーズ	中華麺 片栗粉 米 ごま油 生クリーム	キウイ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜 きくらげ ほうれん草 りんご 海藻ミックス きゅうり
12 土	タンメン ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	照り焼き 肉団子	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま 肉団子	中華麺 コーン缶 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ブロッコリー バナナ
14 月	スポーツの日						
15 火	チキンのハーブ焼き トマト 切干大根の含め煮 パン 中華風白菜スープ キウイ	ヨーグルト	きゅうり のゆかり 和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 油揚げ	パン ジャム 小麦粉 オリーブオイル 米 ごま油	にんにく トマト 切干大根 人参 白菜 干しいたけ きくらげ ねぎ キウイ きゅうり ゆかり
16 水	きんぴら春巻き レタス じゃが卵焼き ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	パン 牛乳	ほうれん 草の磯辺 和え	お菓子 牛乳	牛乳 ちくわ チーズ ベーコン グリンピース 卵 うす揚げ ヨーグルト	ごま油 春巻きの皮 米 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 ヤクルト パン	ごぼう 人参 レタス 白菜 のり ほうれん草
17 木	サバのみそ漬焼き 大根おろし チンゲン菜とベーコンのガーリックソテー ごはん すまし汁 なし	お菓子 牛乳	舞茸の天 ぶら	●スイー トポテト 牛乳	牛乳 サバ ベーコン 豆腐 卵	ごま油 天ぷら粉 米 さつまいも バター 生クリーム	生姜 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく オクラ なし 舞茸
18 金	【りんご狩り遠足～ひよこ組・小さいこあら組の給食】 スパゲティナポリタン ツナサラダ わかめスープ りんご	バナナ 牛乳	高野豆腐 のオラン ダ煮	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン ツナ缶 ごま 高野豆腐	スパゲッティ 片栗粉 マヨネーズ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ キャベツ きゅうり わかめ ねぎ りんご
19 土	卵サンド クリームシチュー フルーツポンチ	お菓子 牛乳	小松菜とベ ーコンのス ープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 鶏ひき肉 ベーコン	パン シチューの素 マーガリン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 バナナ キウイ パイン缶 洋梨缶 小松菜
21 月	赤魚の唐揚げ野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 ごはん みそ汁 かき	お菓子 牛乳	トマト入 り炒り卵	お菓子 牛乳	牛乳 赤魚 鶏ひき肉 豆腐 卵	片栗粉 ごま油 里芋 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 生姜 ねぎ なめこ 大根 かき トマト
22 火	さつまいもコロケ せんキャベツ ピーマンとちくわのきんぴら ホットドック 牛乳 バイナップル	ヨーグルト	わかめと きゅうり の酢の物	おにぎり お茶	ヨーグルト ウインナー 鶏ひき肉 ちくわ ごま 卵 牛乳	パン マヨネーズ さつまいも 小麦粉 パン粉 ごま油 米	レタス 玉ねぎ キャベツ ピーマン パプリカ しいたけ パイナップル わかめ きゅうり
23 水	鶏手羽と大根の煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁 りんご	パン 牛乳	かぼちゃ の甘辛焼 き	●豆乳コ コアプリ ン	牛乳 鶏肉 ハム 卵 ごま 油揚げ 豆乳 ゼラチン	春雨 米 生クリーム パン	大根 生姜 きゅうり わかめ 小松菜 りんご かぼちゃ
24 木	納豆ぎょうざ トマト 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	さつまい ものバタ ー焼き	お菓子 牛乳	牛乳 納豆 豚肉 はんぺん ヨーグルト	ぎょうざの皮 米 さつまいも バター	ほうれん草 ねぎ トマト ごぼう 生姜 みつ葉
25 金	きつねうどん ひじきとささみのサラダ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	シューマ イ	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 ささみ ごま シューマイ	うどん コーン缶 オリーブオイル 米	バナナ ほうれん草 ねぎ 干しいたけ ひじき きゅうり 人参 キウイ
26 土	あんかけうどん 大学ポテト 牛乳 かき	お菓子 牛乳	サケと大 根の旨煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 板かまぼこ ごま サケ	うどん 片栗粉 さつまいも	人参 玉ねぎ 干しいたけ 筍 白菜 ねぎ かき 大根
28 月	【焼き芋】 肉豆腐 ブロッコリーとちくわのごまおかか和え ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	人参のか き揚げ	●クッキ ー 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ごま ちくわ 花かつお 卵 うす揚げ	天ぷら粉 米 小麦粉 バター	糸こんにゃく えのき ねぎ 白菜 人参 ブロッコリー 大根 しめじ りんご
29 火	白身魚のパン粉焼き トマト さつまいもと豚肉のバター蒸し パン きのごスープ バナナ	ヨーグルト	キャベツ の浅漬け	おにぎり お茶	ヨーグルト 白身魚 チーズ 豚肉	パン ジャム パン粉 オリーブオイル ごま油 さつまいも バター 米	パセリ トマト ねぎ しめじ えのき 干しいたけ 生姜 バナナ キャベツ
30 水	蓮根のはさみ揚げ レタス もやしと人参のナムル ごはん みそ汁 かき	パン 牛乳	お魚ソー セージ	キウイ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ハム 魚肉ソーセージ	片栗粉 ごま油 米 じゃがいも パン	蓮根 玉ねぎ レタス もやし 人参 きゅうり ぶりのり ねぎ かき キウイ
31 木	【ハロウィン給食】 ミモザサラダ おばけのチーズチキンピラフ かぼちゃのポタージュ グレープゼリー	お菓子 牛乳	しめじの おかか煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 卵 花かつお	バター マヨネーズ 小麦粉 ゼリーの素 米	玉ねぎ ミックスベジタブル トマト ブロッコリー レタス かぼちゃ しめじ

※今月はお米を集めません