

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 なたと 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 三つ葉 |
| 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 ふのり 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