

献立予定表 10月上旬

今月の目標:いろいろな食材に興味を持って食べましょう。

2023年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
2月	ごはん いんげん 煮物	コーンシチュー マカロニサラダ ミートボール 洋梨缶、麦茶	じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 ミートボール 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース レタス、きゅうり 洋梨缶	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう
3火	ごはん 切干し大根 煮物	カレーのみりん焼き チンゲン菜サラダ 肉シュウマイ、バナナ 味噌汁(玉葱・卵)	マヨネーズ	カレー、卵 魚肉ソーセージ 肉シュウマイ	チンゲン菜、玉葱 キャベツ、コーン缶 バナナ	麦茶 クッキー	麦茶 クッキー
4水	ナポリタン ブロッコリーごまサラダ ミニメンチカツ ぶどう、スープ(人参、えのき茸)		サラスパ、油 ごまドレッシング 小麦粉、パン粉 バター	ベーコン 豚ひき肉	ピーマン、玉葱 ブロッコリー、コーン缶 人参、えのき茸 ぶどう	麦茶 ビスケット	プリン アラモード
5木	ごはん かまぼこ	肉じゃが きゅうりサラダ うずら卵煮物、黄桃缶 味噌汁(わかめ、万能葱)	じゃが芋、油 フレンチドレッシング 糸こんにゃく	豚肩ロース うずら卵水煮缶	人参、玉葱、長葱 きゅうり、レタス、コーン缶 わかめ、万能葱 グリーンピース、黄桃缶	麦茶 クラッカー	牛乳 ビスケット
6金	ごはん 小松菜 おかか和え	納豆卵焼き コロコロサラダ 梨、ふりかけ 味噌汁(豆腐、なめこ)	マヨネーズ	卵、かまぼこ ひきわり納豆 豆腐	きゅうり、コーン缶 人参、万能葱 なめこ、ふりかけ 梨	麦茶 ウエハース	りんご ジュース クラッカー
7土	ごはん チーズ	ハンバーグ、のり佃煮 ところてんサラダ 大根の煮物、パイン缶 スープ(人参、玉葱)	ごま油	豚ひき肉 魚肉ソーセージ	ところてん、きゅうり レタス、人参、大根 玉葱、パイン缶 のり佃煮	麦茶 せんべい	ヨーグルト せんべい
8日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
9月		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
10火	ごはん 白菜 のり和え	ポークカレー 春雨野菜サラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	じゃが芋 春雨、ごま油	豚肩ロース 脱脂粉乳 チキンナゲット 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 レタス、きゅうり グリーンピース バナナ	麦茶 クッキー	牛乳 ウエハース
11水	ごはん はんぺん 煮物	豚汁 ほうれん草ナムル アンパンマンポテト りんご、めかぶ納豆	ごま油 じゃが芋	豚バラ肉、焼き豆腐 ごま、ひきわり納豆	白菜、人参、しめじ 玉葱、ほうれん草 もやし、めかぶ 長葱、りんご	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
12木	ごはん 醤油昆布	さめの煮つけ なすとピーマン味噌炒め かぼちゃ甘煮、洋梨缶 すまし汁(もやし、油揚げ)	油、砂糖、バター	さめ、豚ひき肉 油揚げ	なす、ピーマン 玉葱、人参、もやし 生姜、かぼちゃ 洋梨缶	麦茶 クラッカー	牛乳 クッキー
13金	ごはん 豆腐煮物	エビカツ 切り昆布煮物 チーズ、みかん缶 味噌汁(人参、玉葱)	パン粉、小麦粉 油	エビ、牛乳 チーズ	切り昆布、もやし 人参、玉葱 みかん缶	麦茶 ウエハース	ゼリー 揚げ菓子
14土	ごはん コーン 煮物	肉団子 もやしの酢の物、枝豆 パイン缶、ふりかけ 味噌汁(ふのり・万能葱)	ごま油 砂糖	豚ひき肉	万能葱、ふのり きゅうり、もやし 枝豆、ふりかけ パイン缶	麦茶 せんべい	スポロン ビスケット
15日		*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
16月	ごはん ほうれん草 カニ和え	ハヤシライス キャベツ和風サラダ ウインナー 柿、麦茶	じゃが芋 和風ドレッシング	豚肩ロース、脱脂粉乳 ウインナー	人参、玉葱 グリーンピース キャベツ、きゅうり コーン缶、柿	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
17火	おにぎり 	けんちん汁 シルバーサラダ 春巻き バナナ	春雨、マヨネーズ 春巻きの皮 油	若鶏もも皮なし 焼き豆腐 魚肉ソーセージ	大根、人参、長葱 しめじ、きゅうり レタス、バナナ	麦茶 ビスケット	りんご ジュース せんべい

献立予定表 10月下旬

今月の目標:いろいろな食材に興味を持って食べましょう。

2023年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	ごはん さつま芋 煮物	生揚げ中華炒め チンゲン菜ツナサラダ カニシュウマイ すまし汁(もずく、万能葱)	ごま油 マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 カニシュウマイ ツナ缶	人参、玉葱、ピーマン チンゲン菜、キャベツ もずく、万能葱 洋梨缶	麦茶 クラッカー	麦茶 ビスケット
19 木	ごはん さんま缶	鶏肉の唐揚げ ほうれん草ごま和え チーズ、黄桃缶 味噌汁(玉葱、人参)	油、砂糖 片栗粉	若鶏もも皮なし ごま、チーズ	玉葱、もやし ほうれん草、人参 みかん缶	麦茶 ウエハース	牛乳 クッキー
20 金	ごはん 枝豆	親子煮 サラダうどん ミートボール りんご、麦茶	茹でうどん 和風ドレッシング	若鶏もも皮なし 卵、焼き豆腐 魚肉ソーセージ ミートボール	白菜、人参、玉葱 レタス、きゅうり 長葱、しめじ りんご	麦茶 せんべい	豆乳 ウエハース
21 土	ごはん 醤油昆布	麻婆春雨 もやし酢の物 ポークビッツ、みかん缶 味噌汁(豆腐、油揚げ)	春雨、ごま油	豚ひき肉 ポークビッツ 豆腐、油揚げ	人参、しいたけ もやし、きゅうり みかん缶	麦茶 クッキー	ヨーグルト せんべい
22 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
23 月	ごはん ところてん	さばの味噌煮 もやしニラ納豆和え さつま芋ミルク煮、梨 スープ(人参、キャベツ)	さつま芋、砂糖	さば、牛乳 ひきわり納豆	もやし、ニラ 人参、キャベツ 生姜、梨	麦茶 ビスケット	牛乳 クッキー
24 火	ごはん チーズ	豚肉の生姜焼き きゅうりのごま和え かまぼこ、パイン缶 味噌汁(わかめ、えのき茸)	油	豚肩ロース ごま、かまぼこ	玉葱、きゅうり もやし、わかめ えのき茸、パイン缶	麦茶 クラッカー	麦茶 せんべい
25 水	ごはん 大根煮物	なすと豚ひき肉のカレー ブロッコリーサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉、脱脂粉乳 チキンナゲット	なす、人参、玉葱 グリーンピース ブロッコリー、コーン缶 オレンジ	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
26 木	ごはん チンゲン菜 お浸し	イタリアンオムレツ オクラツナスパサラダ 柿、鮭フレーク スープ(玉葱、白菜)	サラスパ 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 鮭フレーク ピザ用チーズ	トマト、パセリ粉 オクラ、しめじ、玉葱 白菜、柿	麦茶 せんべい	麦茶 クッキー
27 金	ごはん いんげん 煮物	麻婆豆腐 ハムチーズサラダ 鶏肉団子ケチャップ 黄桃缶、麦茶	ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉、豆腐 ハム、チーズ 鶏肉団子	人参、ピーマン しいたけ、長葱 キャベツ 黄桃缶	麦茶 クッキー	ヤクルト 揚げ菓子
28 土	お遊戯会(ひよこ組・こりす組)						
	*普通保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
29 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
30 月	ごはん ほうれん草 のり和え	鮭じゃが汁 切干し大根煮物 ミニフランク バナナ	じゃが芋	鮭水煮缶 ミニフランク 油揚げ、焼き豆腐	玉葱、人参 しめじ、万能葱 切干し大根、しいたけ バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 かぼちゃ ドーナツ
31 火	ごはん 生揚げ 煮物	コロッケ ひじきの煮物、レタスサラダ ハロウィンゼリー 味噌汁(大根、なめこ)	じゃが芋、パン粉 小麦粉、油 マヨネーズ 糸こんにゃく	油揚げ	ひじき、しいたけ 人参、きゅうり、コーン缶 レタス、大根、なめこ ハロウィンゼリー	麦茶 クラッカー	麦茶 ビスケット

<給食室から>

- * 4日のお誕生会は園児全員に「ナポリタン」を提供いたしますので
ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)
- ♥ 11日は食育の日として「青森県産の食材」についてのお話をします。
- * 17日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)
- * 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

