



令和4年 10月予定献立表

竜王西保育園
【♪は手作りおやつです】

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
1	土	ぶりフライ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ぶりフライ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ		クレープ 麦茶				クレープ	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
3	月	スタミナ丼 ごぼうのかりんとう キャベツとコーンの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 なんと 味噌 煮干し	玉葱 白滝 しめじ ニラ 生姜 ごぼう キャベツ コーン オレンジ	米 油 砂糖 小麦粉 ごま 砂糖 油	気温や湿度の変化が大きいとバテ気味になりがちです。スタミナのつく食べ物で元を取り戻しましょう。
PMおやつ		ミニクリームパン 牛乳		飲:牛乳		パン	
AMおやつ		クラッカー 麦茶				クラッカー	
4	火	たらのコーンクリームかけ 肉じゃがカレー味 豆腐の味噌汁 果物(梨)	ごはん	たら 豆乳 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	コーン いんげん 赤ピーマン 玉葱 人参 もやし キャベツ 梨	じゃが芋 油 砂糖	Book de Lunch 「たらがだいばっせいしたら」
PMおやつ		ドーナツ 牛乳				ドーナツ	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
5	水	さんびらご飯 さつま芋と豚肉の甘辛炒め 油揚げと野菜の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	油揚げ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 生姜 大根 えのき ねぎ バナナ	米 砂糖 ごま さつま芋 片栗粉 油 砂糖	さんびらとは、江戸時代の架空のヒーロー・坂田金平に由来し、「さんびら=強い・丈夫」って意味があります。
PMおやつ		トマカロココア 牛乳		きな粉		マカロニ 砂糖 ココア	
AMおやつ		ゼリー				ゼリー	
6	木	ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根と高野豆腐煮 真沢山汁 果物(りんご)	ごはん	ちくわ 青のり 高野豆腐 鰹節 鶏肉 味噌 煮干し	切り干し大根 人参 いんげん 南瓜 ごぼう ねぎ りんご	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 砂糖 里芋 ごま油	かみかみメニュー
PMおやつ		トさつま芋のカレット 牛乳		牛乳 チーズ 卵		さつま芋 ホットケーキ粉 バター	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
7	金	豆腐ひじきハンバーグ スイートポテトサラダ 五目味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	豆腐 ひじき 豚肉 味噌 煮干し	ねぎ 人参 コーン りんご 胡瓜 ごぼう 大根 人参 白菜 バナナ	パン粉 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ごま油	ハンバーグに豆腐を入れることで、ヘルシーでふんわりと仕上がります。
PMおやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
8	土	点心3点セット 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん		キャベツ 人参 もやし バナナ	しゅうまい 餃子 春巻き 油 油	
PMおやつ		米粉のカップケーキ 麦茶				米粉のカップケーキ	
AMおやつ		ポーロ 麦茶				ポーロ	目の愛護デー
11	火	アトムボール 南瓜のビタミンサラダ 人参スープ 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 レバー ひじき 豆乳 ベーコン	玉葱 南瓜 人参 フロccoli 玉葱 人参 グリンピース オレンジ	パン粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ バター	
PMおやつ		トブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー	ジャム	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
12	水	豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜の甘酢和え 麩と油揚げの味噌汁 果物(梨)	ごはん	豚肉 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 生姜 りんご もやし 人参 ビーマン レーズン 胡瓜 玉葱 人参 小松菜 梨	砂糖 砂糖 麩	豚肉には、疲労回復効果のビタミンBが豊富に含まれています。
PMおやつ		トご飯いりほうれん草チーズオムレツ 牛乳		飲:牛乳 チーズ 卵	ほうれん草	米 油	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
13	木	鯖の塩焼き ほうれん草の胡麻和え 麩とわかめの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	鯖(カレイ) ハム 油揚げ わかめ 味噌 煮干し	ほうれん草 人参 もやし キャベツ ねぎ オレンジ	小麦粉 ごま 砂糖 麩	鯖などの青魚には、血液をサラサラにしてくれたり、脳を活性化してくれる栄養がたくさん入っています。
PMおやつ		生クリームケーキ 牛乳		飲:牛乳		生クリームケーキ	
AMおやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
14	金	鶏肉のピザソース焼き 丸ごとフライドにんじん&さつま 青梗菜のスープ 果物(りんご)	セルフおにぎり	鶏肉 チーズ	トマト 玉葱 マッシュルーム ビーマン 人参 にんにく 青梗菜 えのき 大根 りんご	油 さつま芋 油 片栗粉	SDGsメニュー
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
15	土	ハンバーグ アンサンブルエッグ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ アンサンブルエッグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
PMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	

日曜日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				クッキー	
17	月	チャーハン	ごはん	卵 豚肉	玉葱 ミックスベジタブル 生姜 にんにく ねぎ	米 油 ごま ごま油	オーギョーチーとは台湾のゼリー状のデザートです。
		しゅうまい				米 油 ごま ごま油	
		棒棒鶏サラダ		鶏肉 味噌	キャベツ 人参 もやし 胡瓜	ごま油 砂糖 ねりごま	
		オーギョーチー		寒天	りんごジュース レモン クコの実	砂糖	
PMおやつ		トきな粉揚げパン 牛乳		飲:牛乳, きな粉		パン 砂糖 油	
AMおやつ		クラッカー 麦茶				クラッカー	ピーマンマン登
18	火	ピーマン肉詰め焼き	ごはん	豚肉 豆乳	ピーマン 玉葱 人参	パン粉 ノンエッグマヨネーズ	
		洋風野菜サラダ		カリフラワー フロccoli 人参	マカロニ ドレッシング		
		コーンクリームスープ		生クリーム	コーン 玉葱 マッシュルーム パセリ	油 じゃが芋 コーンスープ素	
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		トハニージョイ 牛乳				バター 砂糖 コーンフレーク メールシロップ	
AMおやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
19	水	鮭のレモン焼き	ごはん	鮭	生姜 ねぎ レモン	油	今月の郷土料理「山形県」
		だし		とろろ昆布	胡瓜 大根 茄子 おくら		
		芋煮		牛肉	こんにゃく ねぎ	里芋 砂糖	
		果物(ラ・フランス)			洋ナシ		
PMおやつ		トペンけいもち 麦茶		味噌		米 砂糖 ごま	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
20	木	鶏のから揚げ	ごはん	鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小麦粉 油	ぶどうは、1/4カットにして提供します。
		ズッキーニと茄子の味噌炒め		味噌	ズッキーニ 茄子 人参	砂糖 ごま油	
		中華風コンソープ		ベーコン 卵	玉葱 人参 青梗菜 さくらげ コーン パセリ	片栗粉	
		果物(ぶどう)			ぶどう		
PMおやつ		トノンエッグカップケーキ 牛乳		飲:牛乳, 豆乳		小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AMおやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
21	金	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご	米 じゃが芋 油 カレールー	カレーライスをモリモリ食べて、運動会を頑張らしましょう！
		福神漬			福神漬		
		れんこんとコーンのサラダ			れんこん コーン 人参 いんげん	油 砂糖 ごま	
		カクテルゼリーいりフルーツポンチ			みかん バイン もも レモン	ゼリー 砂糖	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
24	月	チキンアドボ	ごはん	鶏肉	玉葱 にんにく 生姜	油 砂糖	世界の料理「フィリピン」
		フィリピン風マカロニサラダ		練乳	胡瓜 人参 バイン レーズン	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		キャベツと白菜のスープ		ベーコン	キャベツ 白菜 パセリ		
		果物(りんご)			りんご		
PMおやつ		トフト(米粉の蒸しパン) 牛乳		飲:牛乳, 豆乳, チーズ		米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
25	火	高野豆腐のドライカレー	ごはん	高野豆腐	玉葱 人参 生姜 にんにく グリンピース レーズン	米 油	SDGsメニュー
		彩りサラダ			キャベツ フロccoli コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん バイン もも バナナ ナタデココ		
		トキャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		油 さつま芋 バター 砂糖	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
26	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
		ラザニア		豚肉 チーズ 生クリーム	玉葱 人参 エリンギ にんにく	マカロニ デミソース	
		おくら入りサラダ			おくら 胡瓜 コーン 人参 フロccoli	ドレッシング	
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ		
PMおやつ		トお誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳		ブルーベリー タルト カラーシュガー	
AMおやつ		野菜ジュース				野菜ジュース	
27	火	鯖の味噌煮	ごはん	鯖(カレイ) 味噌	生姜	砂糖	ぶどうは、1/4カットにして提供します。
		納豆落とし揚げ		納豆	コーン	小麦粉 油	
		大根と茄子の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	大根 茄子 人参 小松菜	油	
		果物(ぶどう)			ぶどう		
PMおやつ		トちぢみ 牛乳		ツナ じゃこ		ニラ ほうれん草 玉葱 小麦粉 ごま油 砂糖	
AMおやつ		ボーロ 麦茶				ボーロ	
28	金	ラーメン	麺	わかめ チャーシュー	コーン ねぎ	中華麺 ごま油	子どもたちに大人気のラーメンです。
		ゆで鶏の油淋鶏風		鶏肉	ねぎ	砂糖 小麦粉	
		大学芋				さつま芋 油 砂糖 ごま	
		果物(パイナップル)			パイナップル (オレンジ)		
PMおやつ		プリン				プリン	
AMおやつ		せんべい 麦茶				せんべい	
29	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		厚焼き玉子		厚焼き玉子			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PMおやつ		ワッフル 麦茶				ワッフル	
AMおやつ		クッキー 麦茶				クッキー	
31	月	ハロウィーンケチャップライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン	米 油	ハロウィーンメニュー
		スティックサラダ			ごぼう 人参 胡瓜 いんげん	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	
		もずくスープ		もずく 系かまぼこ	小松菜 人参		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ		ト野菜マフィン 牛乳		卵 チーズ	南風 ほうれん草 コーン トマト	ホットケーキ粉 オリーブ油	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

☺ フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

