



10月の献立



令和4年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば 麺 中濃ソース 調味油 ミニゼリー		にんじん りよくとうもやし キャベツ
3	月	おせんべい	タラのチリソース もやしときゅうりのゴマ酢和え 大根の味噌汁 牛乳	羊羹	せんべい 精白米 醤油 食塩 エビのりの 葉 天ぷら粉 砂糖 乾燥卵 濃口しょうゆ すりごま コシメ 食塩	すけとじたら ロースハム 普通牛乳 しあん	たまねぎ りよくとうもやし きゅうり にんじん かつわかめ粉 寒天
4	火	ミニゼリー	秋野菜カレー 切干大根のカラフル漬け 梨 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	ミニゼリー 精白米 カレーウチ 砂糖 乾燥卵 食塩 リップ マシュマロ いちごジャム 麦茶	若狭も普通牛乳	ぶなめじ エリンギ さつまいも たまねぎ にんじん 切干だいこん きゅうり しレモン果汁なし
5	水	えびせん	さつまいもごはん 鮭のゴマ焼き 大豆の五目煮 大根の味噌汁 牛乳	ブルーベリーケーキ 麦茶	えびせん 精白米 食塩 ごま みりん 砂糖 しょうゆ 和風だし 甘みそにほし 甘みそにほし 麦茶 フライドポテト 食塩 油あげ 調味油	さけ さつまいも揚げ油揚げ 普通牛乳	さつまいも 大豆 さやえんどう にんじん ごぼうだいこん 赤みつば ブルーベリー
6	木	クッキー	エビシューマイ ひじきと枝豆のサラダ はんぺんのすまし汁 麦茶	フルーチェ	クッキー 精白米 マヨネーズ めんつゆ ごま油 ごま はんぺん 濃口しょうゆ 和風だし 食塩 麦茶 フルーチェ	えびしほーまい まぐろ油漬 普通牛乳	乾ひじき 冷凍えだまめ コーン 缶詰 ぶなめじ 切りみつば かつわかめ
7	金	ゴマビスケット	コロケパン スパゲティサラダ オニオンスープ パナナ 牛乳	カリカリピザ 麦茶	ビスケット ロールパン 中濃ソース 調味油 卵黄 スライスチーズ コシメ 食塩 ぶなめじの葉 トマトケチャップ 麦茶	ポテトコロケ ロースハム 普通牛乳 プロセステーズ ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ パナナ 青ピーマン コーン 缶詰
8	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーりんご	せんべい うどん 味付けいなり めんつゆ ミニゼリー		長ねぎ にんじん ほうれんそう
10	月	スポーツの日	スポーツの日				
11	火	クラッカー	焼き鳥丼 マロニーサラダ すまし汁 みかん 牛乳	たこやき 麦茶	クラッカー 精白米 焼き鳥 焼き鳥のたれ マロニー マヨネーズ めんつゆ かつおだし 濃口しょうゆ にほし 食塩 たこ焼 濃口ソース かつお節 味の素 しょうゆ	若狭もまぐろ油漬 缶詰 きん 普通牛乳	たまねぎ 長ねぎ きゅうり にんじん あみつば えのきたけ みかん
12	水	おせんべい	さば塩焼 かぼちゃのそぼろ煮 なめこ味噌汁 麦茶	のりしおポテト 麦茶	せんべい 精白米 濃口しょうゆ かつおだし かんたん味噌 砂糖 料理酒 かつおだし 甘みそにほし 麦茶 フライドポテト 食塩 油あげ 調味油	さば塩焼 鶏ひき肉 充てん豆腐	かぼちゃ なめこ にんじん 長ねぎ
13	木	ゴマビスケット	焼肉 キャベツサラダ 高野豆腐の味噌汁 ジョア	フルーツゼリー	ビスケット 精白米 やきそばのたれ 調味油 濃口しょうゆ 砂糖 乾燥卵 食塩 しょうゆ 食塩 にほし しょうゆ 和風だし ジョアりんご	ぶたかた ロースまぐろ油漬 缶詰	たまねぎ にんじん キャベツ
14	金	ゼリー	ほうれん草のクリームパスタ 豆サラダ りんご 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	ゼリー ストロベリー コンジヤ 食塩 シンナー 味の素 マロニー マヨネーズ コシメ ジュース マーレードジャム 麦茶	調整豆乳生クリーム バルメザン チーズ ミックスピーンズ 大豆 普通牛乳 さけ	ぶなめじ ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん スイートコーン りんご
15	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	せんべい うどん 揚げ玉 高し かまぼこ めんつゆ ミニゼリー		乾わかめ 長ねぎ
17	月	クッキー	白身魚フライ ゆかり和え2 切干大根の味噌汁 牛乳	フルーツヨーグルト	クッキー 精白米 醤油 中濃ソース ゆかり 油揚げ 甘みそ かつおだし にほし 麦茶	白身魚フライ プレーンヨーグルト	りよくとうもやし きゅうり にんじん 切干だいこん にんじん あみつば みかん 缶詰 パナナ 白身魚
18	火	おせんべい	鶏のマーメイド焼き わかめサラダ キノコスープ 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	せんべい 精白米 マーメイド 濃口しょうゆ マヨネーズ めんつゆ コシメ かつおだし 濃口ソース 醤油 食塩 しょうゆ 麦茶	鶏ももまぐろ油漬 普通牛乳	だいこん きゅうり 乾わかめ えのきたけ ぶなめじ 糸みつば パセリ
19	水	ゴマビスケット	カレイのパン粉焼き アップルサラダ コンソメスープ 牛乳	さつまいもパイ 麦茶	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ カレイ粉 パン粉 パセリ オリーブ油 乾燥卵 調味油 食塩 コンジヤ パイ 麦茶	まがれい 普通牛乳	りんご キャベツ にんじん きゅうり レーズン たまねぎ にんじん さつまいも ごま
20	木	ミニゼリーりんご	しょうが焼き マカロニサラダ 豆苗のスープ ジョア	カスタードプリン	ミニゼリー 精白米 醤油 濃口しょうゆ 砂糖 かりん風調味料 マカロニ 豆苗 食塩 アップル ジョア	ぶたかた ロース まぐろ油漬 缶詰 ジョア	たまねぎ おろししょうが ブロッコリー にんじん きゅうり にんじん ウミョウ
21	金	えびせん	ロールパン チキンナゲット ブロッコリーの三色サラダ かぼちゃシュークリーム 牛乳	五平餅風 麦茶	えびせん パン 醤油 食塩 ケチャップ フレンチドレッシング コンジヤ シュークリーム かぼちゃスープ 精白米 ごまみそ 砂糖 しょうゆ 麦茶	ベーコン 豆乳ナゲット 普通牛乳	スイートコーン くりかぼちゃ たまねぎ
22	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば 麺 中濃ソース 調味油 ミニゼリー		にんじん りよくとうもやし キャベツ
24	月	おせんべい	鯖のゴマみそ焼き 海苔和え もずく汁 牛乳	カルピス 匂ゼリー	せんべい 精白米 砂糖 しょうゆ みそ ごまの めんつゆ かつおだし 食塩 かつおだし クッキー ぶどうジュース	さば 煮しめ かつお 普通牛乳	こまつな りよくとうもやし にんじん もずく ぶどう缶詰
25	火	クッキー	中華チキン もやしの中華和え 中華スープ 牛乳	ふかし芋 麦茶	クッキー 精白米 おりん しょうゆ めんつゆ ごま油 砂糖 乾燥卵 食塩 ほうれん草の中華だし 麦茶	鶏もも ロースハム かに かまぼこ 普通牛乳	たまねぎ おろしにんにく りよくとうもやし きゅうり えのきたけ 長ねぎ さつまいも
26	水	季節の野菜	栗ごはん 鮭の塩焼き 大根サラダ きこの味噌汁 キャンディーズ 牛乳	冷やし豆腐団子 麦茶	精白米 食塩 和風ドレッシングタイプ みそにほし だし だしんご粉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 麦茶	さけ まぐろ油漬 缶詰 プロセステーズ 普通牛乳 味噌豆腐	くりだいこん きゅうり にんじん ぶなめじ えのきたけ 生しいたけ 長ねぎ
27	木	ゴマビスケット	ソースカツ丼 ツナキャベツソース ローフカメと豆腐の味噌汁 りんご 牛乳	かぼちゃプリン	ビスケット 精白米 砂糖 食塩 マヨネーズ 乾燥卵 塩わかめ かつおだし 甘みそにほし かぼちゃプリン	チキンカツ 充てん豆腐 普通牛乳 普通牛乳 ホイップクリーム	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ かけかき
28	金	おせんべい	おつきりこみ風うどん かみかみサラダ 柿 牛乳	焼きまんじゅう 麦茶	せんべい うどん だし みりん 料理酒 しょうゆ 甘みそ ごま油 ごま 和風ドレッシングタイプ ホットケーキミックス 砂糖 麦茶	豚肉 焼きすめい かつ 普通牛乳	だいこん にんじん 生しいたけ 揚げ長ねぎ 切干だいこん きゅうり かき
29	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	せんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
31	月	クッキー	ハゼりご飯 パンプキンミートローフ 彩サラダ ハロウィンスープ 牛乳	プリンアラモード	クッキー 精白米 片栗粉 パン粉 ケチャップ ソース 砂糖 フレンチドレッシング マカロニ コシメ 食塩 プリン ハードビスケット チョコチップ	ぶたひき肉 充てん豆腐 チーズ 普通牛乳 ホイップクリーム まぐろ油漬 缶詰	パセリ たまねぎ くりかぼちゃ カイワラー ブロッコリー スイートコーン にんじん きゅうり トマト みかん 缶詰

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。奥ださんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくとも簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。