



10月の献立



令和5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
2	月	おせんべい	きのこご飯 鮭の塩麹焼き ひじきの五目煮 切干大根の味噌汁 麦茶	杏仁豆腐	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 米こうじ 乾ひじき さらたき 調合油 甘みそ かつおだし にぼし	油揚げ さけ 普通牛乳	ぶなめじ えのきたけ にんじん まいたけ 冷凍えだまめ 大豆水煮切干しいんこ あさつきみかん缶詰
3	火	ミニゼリーりんご	オムライス風 ココロサラダ オニオンスープ オレンジ 牛乳	焼き栗コロッケ 麦茶	ミニゼリー トマトケチャップ 七分つき米 フレンチドレッシング コンソメ 食塩 焼き栗コロッケ 調合油 濃厚ソース 麦茶	鶏卵 ベーコンまぐろ油漬缶詰 チーズ 普通牛乳	たまねぎ 青ピーマンきゅうり スイートコーン にんじん オレンジ パセリ
4	水	おせんべい	中華チキン もやしナムル ワンタンスープ キャンディチーズ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 みりん風調味料 濃口しょうゆ いりごま ごま油 食塩 ワンタンの皮 中華だし リッツマシュマロ いちごジャム 麦茶	鶏もも ふたひき肉 プロセステーズ 普通牛乳	たまねぎ おろしにんにく だいずもやし きゅうり にんじん 長ねぎ
5	木	おせんべい	鯖のみそに キャベツの塩昆布和え はんぺんのすまし汁 牛乳	クレープ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 豆みそ 砂糖 しょうが 料理酒 本みりん 濃口しょうゆ 塩昆布 顆粒和風だし にぼし 食塩 クレープ ホイップクリーム 麦茶	さば はんぺん 普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうりぶなめじ 糸みつば パナナ
6	金	ゴマビスケット	ロールパン ロールキャベツ สปาゲティサラダ コーンスープ みかん 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	ビスケット ロールパン コンソメ 食塩 サラスパ 穀物酢 調合油 塩コショウ 精白米 削り節 ほしほり 濃口しょうゆ 麦茶	まぐろ油漬缶詰 コーンスープ 普通牛乳 普通牛乳	パセリキャベツきゅうり にんじん みかん
7	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 焼きそば類 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやしキャベツ
9	月		 スポーツの日				
10	火	ミニゼリーオレンジ	秋野菜カレー かみかみ海藻サラダ パナナ 牛乳	きなこケーキ 麦茶	ミニゼリー 精白米 カレールウ カットわかめ ごまドレッシング きな粉 ホットケーキミックス こしあん 生クリーム 麦茶	ぶたかたローズ しらす豆乳 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 カットわかめ 切干しいんこ パナナ
11	水	おせんべい	カレイのパン粉焼き ブロッコリーの三色サラダ 豆苗のスープ 牛乳	のりしおポテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ カレイ粉 パン粉 オリーブ油 フレンチドレッシング コンソメ 食塩 緑豆はるさめ フライポテト あおりの 調合油 麦茶	まがれい 普通牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん スイートコーン トウモロコシ たまねぎ
12	木	おせんべい	焼肉 キャベツサラダ かき玉汁 キャンディチーズ 麦茶	ブルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ 調合油 濃口しょうゆ 穀物酢 砂糖 食塩 顆粒和風だし 片栗粉 麦茶 フルーチェ	ぶたかたローズ まぐろ油漬缶詰 鶏卵 プロセステーズ 普通牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん 糸みつば
13	金	ゴマビスケット	ほうれん草のクリームパスタ 豆サラダ りんご 牛乳	桃まん 麦茶	ビスケット สปาゲティ コンソメ 食塩 クリーム シチュールウ ミックス ビーンズ 穀物酢 砂糖 調合油 ひとくち桃まん 麦茶	さけ調整豆乳 パルメザンチーズ 生クリーム 大豆 普通牛乳	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
14	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー	揚げ玉 蒸し かまぼこ	長ねぎ
16	月	おせんべい	はんぺんチーズフライ キャベツの塩昆布和え なめこ味噌汁 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 パン粉 薄力粉 中濃ソース 調合油 塩昆布 かつおだし 甘みそ にぼし 麦茶	はんぺん プロセステーズ 充てん豆腐 プレーンヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり なめこ 長ねぎ みかん 缶詰 パナナ 白梅缶
17	火	ミニゼリーぶどう	親子あんかけ丼 海苔和え すまし汁 りんご 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	ミニゼリー ご飯ほりのりめんつゆ かつおだし 濃口しょうゆ 顆粒和風だし えごま 食塩 マヨネーズ めんつゆ 豆みそ にぼし 麦茶 など 砂糖 片栗粉	鶏肉 釜焼きふりご 普通牛乳 卵黄	たまねぎ 糸みつば こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ
18	水	おせんべい	ひじきごはん キノコのハンバーグ 和風ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁 麦茶	冷やし豆腐団子 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ごまひじき 濃口しょうゆ 顆粒和風だし えごま 食塩 マヨネーズ めんつゆ 豆みそ にぼし 麦茶 など 砂糖 片栗粉	ハンバーグ まぐろ水煮缶詰 生揚げ 木綿豆腐	ぶなめじ えのきたけ あさつき じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ
19	木	おせんべい	しょうが焼き マカロニサラダ わかめと卵スープ 牛乳	スイートポテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 おろししょうが 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 マカロニ マヨネーズ 食塩 わかめ ごま油 コンソメ いりごま スイートポテト 無塩マーガリン 麦茶	ぶたかたローズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 卵黄	きゅうり たまねぎ にんじん 鶏卵 さつまいも
20	金	ゴマビスケット	きつねうどん いかのたがろ みかん キャンディチーズ 牛乳	メロンパン風クッキー 麦茶	ビスケット うどん めんつゆ かつわかめ ホットケーキミックス 砂糖 グラニュー糖 調合油 麦茶	味付けいなり 蒸し かまぼこ やりいか プロセステーズ 普通牛乳 鶏卵	長ねぎ にんじん みかん
21	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 焼きそば類 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやしキャベツ
23	月	おせんべい	チキンのトマト煮込み アップルサラダ ABCスープ 牛乳	カリカリピザ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 たまねぎ トマトケチャップ 調合油 穀物酢 食塩 コンソメ マカロニ สปาゲティ 麦茶 ぎょうざの皮 マヨネーズ	鶏もも 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 プロセステーズ	にんじん ホールトマト トマトソース ぶなめじ りんご キャベツ にんじん きゅうり パセリ スイートコーン
24	火	ミニゼリーりんご	栗ごはん 鮭の塩焼き もやしときゅうりのゴマ酢和え きのこの味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	もちもちドーナツ 麦茶	ミニゼリー 精白米 食塩 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ すりごま 甘みそ にぼし かつおだし ホットケーキミックス 白玉粉 グラニュー糖 麦茶	さけ プロセステーズ 普通牛乳 納豆 こし豆腐 ロースハム	くり りょくとうもやし 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
25	水	おせんべい	シューロンポー 春雨サラダ マーボー豆腐 牛乳	ココアパナナパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ すりごま 甘みそ にぼし かつおだし ホットケーキミックス 白玉粉 グラニュー糖 麦茶	シューロンポー ロースハム 木綿豆腐 ぶたひき肉	きゅうり にんじん 長ねぎ 生しいたけ パナナ
26	木	おせんべい	あじの南蛮漬け さといものごま和え ワカメと豆腐の味噌汁 ジョア	かぼちゃプリン	しょうゆせんべい 精白米 食塩 片栗粉 調合油 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ 顆粒中華だし すりごま みりん風調味料 わかめ かつおだし 甘みそ にぼし かつおだし	あじ 充てん豆腐 ジョア 普通牛乳 ホイップクリーム	青ピーマン にんじん たまねぎ レモン果汁 さといも さやいんげん えのきたけ
27	金	ゴマビスケット	あんかけ焼きそば 餃子 小松菜ナムル みかん 牛乳	焼きまんじゅう風 麦茶	ビスケット 中華あん 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 ウスターソース 鶏がらだし 片栗粉 食塩 ホットケーキミックス 甘みそ みりん風調味料 調整豆乳 麦茶	ぶたかたローズ ずらろ水煮缶詰 しばえびきょうざ 普通牛乳	はくさい にんじん 長ねぎ 生しいたけ だいずもやし こまつな みかん
28	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん
30	月	おせんべい	かみなりごはん サバのごま塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 もずく汁 麦茶	季節のおやつ ジョア	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 食塩 いりごま みりん風調味料 砂糖 料理酒 おきなわもずく かつおだし 糸みつば 麦茶 ジョア	若鶏もも さば油揚げ 鶏ひき肉 蒸し かまぼこ	にんじん こんにやく ごぼう かぼちゃ
31	火	ミニゼリーオレンジ	ロールパン チキナゲット レンコンのデリ風サラダ かぼちゃシチュー みかん 牛乳	ケーキ 麦茶	ミニゼリー ロールパン 調合油 トマトケチャップ めんつゆ マヨネーズ コンソメ クリーム シチュールウ かぼちゃのクリームスープ ケーキチョコレートスプレー	ナゲット まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳 豆乳	れんこん にんじん 乾ひじき かぼちゃ たまねぎ みかん

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たものです。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ため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・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。具だく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。

