

令和4年度 10月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			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	
03月	チキンライス 星のマカロニスープ フルーツヨーグルト	米、フレンチポテト、油、米粉マカロニ	牛乳、無糖ヨーグルト、鶏肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、バナナ、黄桃、白桃ゼリー、コーン、マッシュルーム	お菓子 牛乳
04火	麦ごはん サバの塩焼き 宿讎かぼちゃの煮物 豚汁 果物（りんご）	米、つきこん、三温糖、押麦	牛乳、さば、金時まめ、豚肉、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、宿讎かぼちゃ	手作りマッシュマロ サンド 牛乳
05水	手作りの中華そば 手作りのチャーシュー チンゲンサイの中華和え 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、鶏がら	バナナ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、メンマ	ねじりんぼ 牛乳
06木	麦ごはん 肉じゃが たたききゅうり みそ汁(わかめ)	米、じゃがいも、食パン、糸こんにゃく、無塩バター、押麦、三温糖、白いりごま、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まいたけ、カットわかめ	手作りラスク 牛乳
07金	ごはん 春雨のひき肉炒め もやしとわかめの三杯酢 みそ汁(油揚げ)	米、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、あいびき肉、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	たまりせんべい 牛乳
11火	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこの甘酢あえ みそ汁（かぶ）	米、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、ホイップクリーム、厚揚げ、みそ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、しょうが、カットわかめ	手作り大学かぼ ちゃ 牛乳
12水	飛騨牛丼 ほうれん草のお浸し みそ汁（なめこ） 果物（りんご）	米、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛乳、飛騨牛、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、りんご、ほうれん草、なめこ、ねぎ、にんじん、紅しょうが、カットわかめ	ミルクスティック 牛乳
13木	バーガーパン コロック 付け野菜（キャベツ） カレースープ 果物（りんご）	バーガーパン、さつまいも、なたね油	ジョア	りんご、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ	おしゃぶりスルメ ジョア 未：フルーツラムネ
14金	麦ごはん 鱈の照り焼き おからの煮付け みそ汁（大根）	米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、おから、鶏肉、みそ、油揚げ	だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが、国産干しいたけ、カットわかめ	お菓子 牛乳
17月	ごはん 高野豆腐の煮物 ゆかり和え みそ汁（さつまいも） 果物（オレンジ）	米、無塩バター、小麦粉、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、国産干しいたけ、カット	手作りマドレーヌ 牛乳
18火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け みそ汁（さといも）	米、ふがし、さといも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほぎ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	なめこ、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、青のり、カットわかめ	ふがし 牛乳 未：塩せんべい
19水	きのこごはん がんもの煮つけ みそ汁(とうふ) 果物（りんご）	米、三温糖	牛乳、がんもどき、木綿豆腐、鶏肉、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳