

# 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	
20 木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁(キャベツ) 果物(オレンジ)	米、小麦粉、三温糖、なたね油、三温糖	牛乳、銀さけ、木綿豆腐、みそ	オレンジ、りんご、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	プアマンケーキ 牛乳
21 金	ごはん 手作りつくねのあんかけ きつね和え みそ汁(ふ)	米、片栗粉、三温糖、ふ、黒いりごま	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、国産干しいたけ、カットわかめ、しょうが	やさいかりんとう 牛乳
24 月	ごはん 味噌おでん 春雨のすまし汁 果物(バナナ)	米、つきこん、三温糖、はるさめ	牛乳、卵、厚揚げ、みそ	だいこん、バナナ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	きかん棒 牛乳
25 火	ごはん 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁(はくさい)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁	水族館クッキー 牛乳
26 水	カレーうどん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 果物(りんご)	うどん、さつまいも、小麦粉、三温糖、米粉、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し、油揚げ	こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、国産干しいたけ	手作り鬼蒸しばん 牛乳
27 木	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とわかめのお浸し かぶのあったか汁	米、三温糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、さば、鶏肉、みそ	もやし、かぶ、ほうれん草、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、しょうが	みだらし団子 牛乳 未：バナナスティック クッキー
28 金	酵母パン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー 果物(オレンジ)	酵母パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン	バナナチップ 牛乳
31 月	ごはん 鶏の照り焼き 大根サラダ みそ汁(かぼちゃ)	米、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ油漬、油揚げ、	ぶどうジュース、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ	ハロウィンデザート ぶどうジュース

お誕生月お祝いメニュー

\* 今月の栄養価 (1日平均)

エネルギー	566Kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	16.6g
食塩	1.7g

- \* 未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- \* 土曜日は、お菓子がです。
- \* 食材の都合により献立を変更する場合があります。