

令和5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	
02月	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の中華サラダ 豆腐ともやしのスープ	米、はるさめ、油、 片栗粉、三温糖、白 いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆 腐、みそ	きゅうり、もやし、 ねぎ、にんじん、 カットわかめ、しょ うが、にんにく	お菓子 牛乳
03火	野菜たっぷりそぼろごはん 小松菜とカリカリじゃこのお 浸し みそ汁(なめこ) 果物(りんご)	米、白いりごま、三 温糖、なたね油、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、みそ、しら す干し	こまつな、りんご、にん じん、たまねぎ、なめ こ、ねぎ、国産干しい たけ、カットわかめ、紅 しょうが、しょうが	たまりせんべい 牛乳
04水	手作り中華そば 手作りチャーシュー 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、味付 きメンマ	お菓子 牛乳
05木	調理員研修のため 簡易給食				水族館クッキー
06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	手作りマッシュマロ サンド 牛乳
10火	麦ごはん サバの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 果物(りんご)	米、つきこん、さつ まいも、三温糖、押 麦	牛乳、さば、豚肉、 ホイップクリーム、 みそ	りんご、さつま芋 、だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 国産長ひじき	イモンブラン 牛乳
11水	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、無塩バター、小 麦粉、三温糖、なた ね油	牛乳、豚肉、卵、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	手作りマドレーヌ 牛乳
12木	バーガーパン 野菜コロッケ 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	牛乳	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
13金	麦ごはん 鯖の照り焼き おからの煮付け みそ汁(大根) 果物(オレンジ)	米、三温糖、なた ね油	牛乳、さわら、おか ら、鶏肉、みそ、油 揚げ	オレンジ、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
16月	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	きなこウエハース 牛乳
17火	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、ふがし、ごま 油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、みそ	オレンジ、れんこ ん、にんじん、キャ ベツ、ねぎ、カッ トわかめ	ふがし 牛乳 未：塩せんべい
18水	カレーうどん 焼き栗コロッケ 果物(りんご)	うどん、なたね油	牛乳、豚肉、油揚げ	焼き栗コロッケ、り んご、たまねぎ、に んじん、ねぎ、国産 干しいたけ	お菓子 牛乳