



10月の献立



令和4年

向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
1 (土)				運動会	
3 (月)	牛乳	白身魚の西京焼 ひじき煮 さつま芋のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん ひじき あげ 人参 こんにゃく ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ 黒糖まんじゅう 牛乳 お茶	黒糖まんじゅう 牛乳(幼児) お茶(乳児)
4 (火)	牛乳	野菜炒め 焼きポテト にゅうめん グレープフルーツ	いなり寿司	いなり寿司 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン もやし 中華あじ しょうゆ ポテト そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ ホットケーキミックス(乳) バナナ 卵 牛乳 ケーキシロップ 牛乳 お茶	バナナホットケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
5 (水)	牛乳	親子丼 こんにゃくサラダ 味付け小魚 バイナップル	麦入りごはん	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん こんにゃく 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) マヨネーズ(卵) 味付け小魚 バイナップル ボン菓子 ラムネ 牛乳 お茶	ボン菓子 ラムネ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
6 (木)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 三度豆のごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 キウイ	ごはん	米 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにゃく 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん 三度豆 なす ゴマ 砂糖 しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ クッキー(卵・乳) 牛乳 お茶	クッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
7 (金)	牛乳	ボークカレー ツナサラダ ヨーグルト りんご	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳) キャベツ 胡瓜 水菜 ツナ 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト りんご コーンフレーク(乳) 牛乳	コーンフレーク 牛乳(幼児)
8 (土)	牛乳	ラーメン 小松菜のかつお和え バナナ	中華麺	中華麺 焼豚 もやし コーン ナルト ねぎ ウエイパー しょうゆ 小松菜 かつお節 しょうゆ バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
11 (火)	牛乳	チキンステーキ アスパラのゆかり和え 玉子スープ グレープフルーツ	ごはん	米 鶏肉 ステーキソース アスパラ ゆかり 卵 パセリ コンソメ 淡口しょうゆ グレープフルーツ 中華麺 豚バラ キャベツ 人参 ピーマン もやし ソース 牛乳 お茶	焼そば 牛乳(幼児) お茶(乳児)
12 (水)	牛乳	牛丼 じゃがちくわ めざし バイナップル	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 玉ねぎ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) めざし バイナップル 回転焼カスタード(卵・乳) 牛乳 お茶	回転焼 牛乳(幼児) お茶(乳児)
13 (木)	牛乳	豚肉の生姜炒め 麩のすまし汁 ほうれん草のじゃこ和え りんご	ごはん	ごはん 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん ほうれん草 じゃこ しょうゆ 麩 水菜 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ りんご ビスケット(乳) 牛乳 お茶	ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児)
14 (金)	牛乳	きのこカレー 春雨サラダ ヨーグルト キウイ	雑穀ごはん	米 雑穀 合挽きミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳) 春雨 ハム(卵・乳) 胡瓜 人参 ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ ヨーグルト キウイ 小麦粉 砂糖 バター 卵 ベーキングパウダー 抹茶 栗 甘納豆 牛乳 お茶	抹茶パウンドケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
15 (土)	牛乳	カレーうどん ほうれん草のかつお和え バナナ	うどん	うどん 牛肉 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ カレールウ(乳) 片栗粉 ほうれん草 かつお節 しょうゆ バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
17 (月)	ヤクルト(乳)	鮭の塩麹焼き 切干大根煮 豆腐とあげのみそ汁 グレープフルーツ	セルフおにぎり (幼児)	米 のり 鮭 塩麹 切干大根 人参 あげ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん 豆腐 あげ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ 芋けんぴ 牛乳 お茶	芋けんぴ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
18 (火)	牛乳	牛肉のスタミナ炒め ブロッコリー ほうれん草のすまし汁 キウイ	ごはん	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ もやし 焼肉のタレ ブロッコリー マヨネーズ(卵) ほうれん草 えのき ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ ブリッツ(卵・乳) ビスコ(乳) 野菜ジュース	ブリッツ(年長・年中) ビスコ(年少・乳児) 野菜ジュース
19 (水)	牛乳	コロケ コーンサラダ オニオンスープ りんご	ソフトフランス	ソフトフランス(卵) コロケ(卵・乳) キャベツ コーン 胡瓜 水菜 和風ドレッシング 玉ねぎ 人参 小松菜 コンソメ 淡口しょうゆ りんご ウエハース(乳) カム昆布 牛乳 お茶	ウエハース カム昆布 牛乳(幼児) お茶(乳児)
20 (木)	牛乳	高野豆腐の含め煮 豚と水菜のサラダ もやしのすまし汁 バイナップル	ごはん	米 高野豆腐 鶏肉 さつま芋 大根 人参 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん 豚肉 水菜 胡麻ドレッシング(卵) もやし 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル 缶 えびせんべい 牛乳 お茶	えびせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
21 (金)	牛乳	ハヤシライス ホワイトサラダ 味付け小魚 オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ハヤシルウ ブロッコリー カリフラワー りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 オレンジ 食パン イチゴジャム 牛乳 お茶	ジャムサンド 牛乳(幼児) お茶(乳児)
22 (土)	牛乳	ミートスパゲティ ワカメスープ バナナ	スパゲッティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ ワカメ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
24 (月)	牛乳	鯖の梅焼き 小松菜の煮びたし きのこのすまし汁 オレンジ	ごはん	米 鯖 梅肉 みそ みりん 小松菜 人参 あげ だし 砂糖 しょうゆ みりん しめじ えのき まいたけ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 卵 塩 マヨネーズ(卵) 牛乳 お茶	ゆで卵 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (火) 誕生会	牛乳	鶏のから揚げ 海藻サラダ 野菜スープ ゼリー メロン	胡瓜巻	胡瓜巻 鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 片栗粉 油 海藻ミックス 白菜 ポン酢 ほうれん草 人参 コーン 鶏がら 淡口しょうゆ ゼリー メロン マロンケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶	マロンケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
26 (水)	牛乳	ブルコギ丼 キャベツのなめたけ和え シュウマイ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麦 牛肉 人参 玉ねぎ ニラ 春雨 しめじ ごま 生姜 にんにく タレ キャベツ なめたけ シュウマイ(卵) グレープフルーツ さつま芋 牛乳 お茶	焼き芋 牛乳(幼児) お茶(乳児)
27 (木)	牛乳	豚じゃが 焼きししゃも 大根のみそ汁 キウイ	ごはん	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん ししゃも 大根 あげ ねぎ だし汁 みそ キウイ ホットケーキミックス(乳) 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳 お茶	蒸しパン(プレーン) 牛乳(幼児) お茶(乳児)
28 (金)	牛乳	クリームシチュー ベーコンサラダ チーズ りんご	食パン	食パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 クリームルウ(乳) キャベツ ベーコン(卵・乳) 水菜 胡瓜 胡麻ドレッシング(卵) チーズ りんご おせんべい 牛乳 お茶	おせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
29 (土)				親子まつり	
31 (月)	牛乳	オムレツ カラフルじゃこピーマン かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ごはん	米 卵 ツナ ほうれん草 コーン 人参 コンソメ 淡口しょうゆ ピーマン パプリカ じゃこ しょうゆ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ かぼちゃプリン 牛乳 お茶	ハロウィンプリン 牛乳(幼児) お茶(乳児)

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください



イモ掘りへ
行きます

自分で掘ったイモを食べることで、食
についての見方が広がります。園では
イモ掘りを計画しています。

