

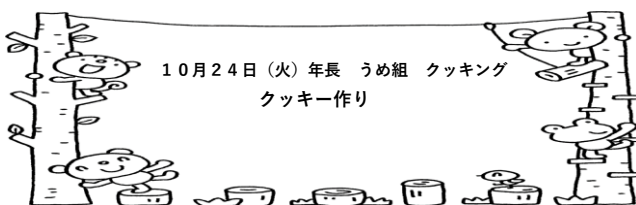


令和5年

# 10月の献立

向島保育園

曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
2 (月)	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 豆腐のみそ汁 りんご	ごはん	米 鮭 マヨネーズ(卵) ハセリ 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん 豆腐 水菜 ねぎ だし汁 みそ りんご 食パン キヤベツ 天かす ソース マヨネーズ(卵) 牛乳 お茶	お好みトースト 牛乳(幼児) お茶(乳児)
3 (火)	牛乳	牛肉のスタミナ炒め ワカメスープ アスパラのゆかり和え キウイ	ごはん	米 牛肉 人参 ビーマン しめじ 玉ねぎ もやし タレ アスパラ ゆかりゆかりかけ ワカメ 小松菜 舞茸 ハセリ オレンジジュース 砂糖 アガー みかん缶 牛乳 お茶	みかんゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
4 (水)	牛乳	ピピンパキ 春雨サラダ グレープフルーツ	麦入りごはん	米 大麥 合挽きミンチ ほうれん草 人参 もやし ごま ごま油 塩 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) 酢 砂糖 淡口しょうゆ ごま グレープフルーツ おまんじゅう 牛乳 お茶	おまんじゅう 牛乳(幼児) お茶(乳児)
5 (木)	牛乳	高野豆腐の含め煮 三度豆のゴマ和え にゆめりん バイナップル	ごはん	米 高野豆腐 鶏肉 さつまいろ 大根 人参 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん 三度豆 なす ごま 砂糖 しょうゆ そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル ホットケーキミックス(乳) 豆腐 砂糖 油 粉砂糖 牛乳 お茶	とうふドーナツ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
6 (金)	牛乳	チキンカレー ホホワイトサラダ 味付け小魚 オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(乳・牛脂) プロコッリー 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 ビスケット(乳) 牛乳 お茶	ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児)
7 (土)	牛乳	肉うどん ゼリー パナナ	うどん	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
10 (火)	牛乳	天ぷら ほうれん草のおひたし 水菜のすまし汁 グレープフルーツ	ごはん	米 エビ さつまいも 三度豆 天ぷら粉(卵) 油 ほうれん草 かつお節 しょうゆ 水菜 ふ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ せんべい 牛乳 お茶	おせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
11 (水)	ヤクルト	中華丼 海産サラダ オレンジ	麦入りごはん	米 大麥 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しめじ うずら卵 きくらげ 鶏ガラ しょうゆ 海産ミックス キヤベツ ホン酢 オレンジ ビスコ(乳) 牛乳 お茶	ビスコ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
12 (木)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 小松菜のゴマ和え かき玉汁 バイナップル	ふりかけごはん	米 ふりかけ 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにゃく ごぼう だし 砂糖 しょうゆ みりん 小松菜 人参 ごま 砂糖 しょうゆ みりん 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル ブリッツ(年長・年中) さつまいも パター 牛乳 砂糖(年少・乳児) りんごジュース	ブリッツ(年長・年中) スイートポテト(年少・乳児) りんごジュース
13 (金)	牛乳	クリームシチュー ツナサラダ 味付け小魚 キウイ	ロールパン	ロールパン(卵) 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 プロコッリー クリームルウ(乳) キヤベツ 胡瓜 水菜 ツナ 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 キウイ 肉まん 牛乳 お茶	肉まん 牛乳(幼児) お茶(乳児)
14 (土)	牛乳	ラーメン ゼリー グレープフルーツ	中華麺	中華麺 焼き豚 もやし コーン なたね ねぎ 鶏ガラ しょうゆ ゼリー グレープフルーツ お菓子 お茶	お菓子 お茶
16 (月)	牛乳	鶏の梅焼き ひじき煮 大根のみそ汁 オレンジ	ごはん	米 鶏 梅肉 みそ みりん ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし 砂糖 しょうゆ みりん 大根 なす ほうれん草 だし汁 もす オレンジ ハインスト(卵・乳) 卵 グラニュー糖 牛乳 お茶	シュガーバイ 牛乳(幼児) お茶(乳児)
17 (火)	牛乳	肉じゃが キヤベツのなめたけ和え ぶのすまし汁 みかん缶	ごはん	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん キヤベツ なめたけ ふ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ みかん缶 パウムクーヘン(卵・乳) お茶	パウムクーヘン お茶
18 (水)	牛乳	たのこスパゲッティ アスパラサラダ きのこ汁 キウイ	ソフトフランス	ソフトフランス(卵) スパゲッティ たのこ マヨネーズ(卵) のり アスパラ 胡瓜 人参 コーン缶 水菜 和風ドレッシング しめじ 舞茸 えのき ハセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ えびせんべい 牛乳 お茶	えびせんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児)
19 (木)	牛乳	野菜炒め 焼きポテト かしらち 小魚のみそ汁 りんご	ごはん	米 豚肉 キヤベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ポテト かしらち 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ りんご ホットケーキミックス(乳) パター 牛乳 オレオビスケット(卵・乳) 牛乳 お茶	オレオスコーン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
20 (金)	牛乳	ほうれん草カレー コーンサラダ チーズ バイナップル	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 カレールウ(乳・牛脂) キヤベツ 胡瓜 水菜 コーン缶 胡麻ドレッシング(卵) チーズ バイナップル 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)
21 (土)	牛乳	焼きそば ゼリー オレンジ	中華麺	中華麺 豚バラ キヤベツ 人参 もやし ビーマン ソース ゼリー オレンジ お菓子 牛乳 お茶	お菓子 お茶
23 (月)	牛乳	白身魚の西京焼き おから煮 豚汁 オレンジ	ごはん	米 白身魚 白みそ みりん おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん 豚バラ 大根 人参 糸こんにゃく しめじ 小豆 白菜 ごぼう ねぎ だし汁 みそ オレンジ 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)
24 (火)	牛乳	チキンステーキ プロコッリー 豆腐とワカメのすまし汁 バイナップル	ごはん	米 鶏肉 ステーキソース プロコッリー マヨネーズ(卵) 豆腐 ワカメ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナップル 小麦粉 パター 卵 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 きな粉 牛乳 お茶	手作りクッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児)
25 (水)	牛乳	皿うどん ポテトサラダ パナナ	皿うどん	揚げそば 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし うずら卵 ねぎ 鶏ガラ しょうゆ 片栗粉 じゃが芋 ハム(卵・乳) 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ(卵) パナナ きな粉菓子 牛乳 お茶	きな粉菓子 牛乳(幼児) お茶(乳児)
26 (木)	牛乳	エビフライ アスパラベーコン ほうれん草のスープ ゼリー オレンジ	梅おにぎり	米 梅ふりかけ えび 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ ソース 砂糖 アスパラ ベーコン(卵・乳) ほうれん草 コーン 人参 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ 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)
27 (金)	牛乳	ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(乳・牛脂) キヤベツ アスパラ 胡瓜 和風ドレッシング ヨーグルト グレープフルーツ メロンパン(卵・乳) 牛乳 お茶	メロンパン 牛乳(幼児) お茶(乳児)
28 (土)			<b>親子まつり</b>		
30 (月)	牛乳	鶏のごま焼き カラフルじゃこビーマン じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 キウイ	ごはん	米 鶏 胡麻ドレッシング(卵) ビーマン パリカ じゃこ しょうゆ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳 お茶	マカロニきな粉 牛乳(幼児) お茶(乳児)
31 (火)	牛乳	筑前煮 焼きしゃも 春雨スープ バイナップル	ごはん	米 鶏肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん しゃも 春雨 人参 卵 ハセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナップル さつまいも 牛乳 お茶	ふかし芋 牛乳(幼児) お茶(乳児)



10月24日(火) 年長 うめ組 クッキング  
クッキー作り

★マークのある日は★マークを持ってきてください

●お弁当についてのヒント●  
**お弁当に詰める量**  
量はちよつと少なめにしておきましょう。「食べきった」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶碗も1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。