

# 10月 予定献立表

日	曜日	10時おやつ	こんだて	15時おやつ	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物
					血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくなる
1	水	せんべい	五分つきごはん 千草焼き じゃこサラダ わかめのみそ汁	牛乳 梨 ふかし芋	卵 鶏ひき肉 しらす干し 豆腐 いわし みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 なたね油 さつまいも	人参 あらめ 干しいたけ 玉ねぎ こねぎ キャベツ きゅうり わかめ 梨
2	木	レーズン	五分つきごはん 肉じゃが きゅうりと大根のサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	豚もも肉 厚揚げ いわし みそ 牛乳	米 じゃが芋 しらたき 三温糖 なたね油 食パン いちごジャム マーガリン	玉ねぎ 人参 さやいんげん きゅうり 大根 切りみつば
3	金	オレンジ	五分つきごはん ししゃも キャベツの納豆和え ポテトスープ	牛乳 栗おにぎり	かわいい 納豆 ごま ベーコン かつお節 牛乳	米 じゃが芋 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ 栗
4	土	クッキー	なすのミートソーススパゲティ バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 黒糖パン	豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	マカロニ なたね油 黒糖パン	なす 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト バナナ オレンジ
6	月	棒チーズ	五分つきごはん 鮭の照り焼き 野菜の納豆和え 南瓜のみそ汁	牛乳 お月見団子	鮭 納豆 ごま 油揚げ いわし みそ 牛乳 豆腐 きな粉	米 三温糖 白玉粉 上白糖	しょうが キャベツ きゅうり 人参 西洋かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ
7	火	バナナ	五分つきごはん 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	牛乳 こんぶ スイートポテト	豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ いわし みそ 牛乳 スキムミルク 卵	米 なたね油 三温糖 さつまいも マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし わかめ 大根 切りみつば
8	水	せんべい	五分つきごはん 豆のトマト煮 野菜のみそサラダ 南瓜ポターージュ	牛乳 フルーツヨーグルト	大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 なたね油 三温糖 ごま油 上白糖	うずら豆 玉ねぎ 人参 セロリー 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり かぼちゃ バナナ みかん缶 もも缶 バイン缶
9	木	クッキー	五分つきごはん きのかレー あらめのサラダ ヨーグルト	牛乳 あべ川マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 きな粉	米 なたね油 マーガリン 薄力粉 はちみつ 三温糖 マカロニ 上白糖	舞茸 ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 あらめ きゅうり 大根 コーン
10	金	オレンジ	五分つきごはん 魚のオニオンソースかけ さつまいもサラダ しめじのみそ汁	牛乳 レーズン ラスク	かわいい いわし みそ 牛乳	米 薄力粉 なたね油 三温糖 さつまいも マヨネーズ フランスパン グラニュー糖 マーガリン	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご コーン ぶなしめじ こねぎ
11	土	せんべい	汁ビーフン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ メロンパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ビーフン ごま油 メロンパン	キャベツ 人参 もやし 青ピーマン さやいんげん 干しいたけ バナナ オレンジ
14	火	バナナ	五分つきごはん 鮭のみそチーズ焼き 納豆おろし和え わかめスープ	牛乳 いらこ ポテトもち	鮭 みそ ビザ用チーズ 納豆 かつお節 牛乳	米 三温糖 なたね油 じゃが芋 片栗粉 マーガリン	キャベツ きゅうり 大根 人参 わかめ 玉ねぎ もやし コーン 焼きのり
15	水	棒チーズ	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 鮭おにぎり	豆腐 豚ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳 鮭	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ じゃが芋 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ
16	木	レーズン	五分つきごはん 鶏肉の唐揚げ 切干し大根サラダ 豆まめみそ汁	牛乳 ピザトースト	鶏もも肉 ツナ缶 豆乳 大豆 豆腐 いわし みそ 牛乳 ベーコン ビザ用チーズ	米 片栗粉 ごま油 三温糖 食パン なたね油	切干し大根 人参 きゅうり 玉ねぎ こねぎ 青ピーマン
17	金	オレンジ	五分つきごはん 白身魚のカレームニエル 里芋のごまみそ煮 もずくスープ	牛乳 こんぶ ぎょうざでアップルパイ	かわいい ごま みそ 豆腐 かつお節 牛乳	米 薄力粉 マーガリン 里芋 三温糖 ぎょうざの皮 上白糖	人参 さやいんげん もずく えのきたけ 玉ねぎ こねぎ
18	土	クッキー	チャンポン バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	豚もも肉 かまぼこ かつお節 牛乳 ヨーグルト	中華麺 ごま油 バタークリームパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン 青ピーマン こねぎ バナナ オレンジ
20	月	バナナ	五分つきごはん 魚のごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 いらこ わかめおにぎり	かわいい みそ ごま かつお節 牛乳	米 三温糖 しらたき なたね油 ごま油 麩	ごぼう 人参 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
21	火	レーズン	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 ツナ和え えのきのみそ汁	牛乳 きなこサンド	鶏ひき肉 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 なたね油 三温糖 片栗粉 食パン マーガリン 上白糖	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン缶 わかめ えのきたけ
22	水	棒チーズ	五分つきごはん 高野豆腐とひき肉の重ね焼き キャベツのおかか和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 クッキー	高野豆腐 鶏ひき肉 かつお節 いわし みそ 牛乳 卵	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 薄力粉 マーガリン 上白糖	干しいたけ 人参 キャベツ コーン わかめ えのきたけ 玉ねぎ
23	木	オレンジ	五分つきごはん ポークビーンズ マカロニサラダ ふわふわスープ	牛乳 チーズパン	大豆 豚もも肉 卵 かつお節 牛乳 粉チーズ	米 なたね油 じゃが芋 三温糖 マカロニ マヨネーズ パン粉 ごま油 白玉粉	玉ねぎ 人参 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり えのきたけ
24	金	せんべい	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き しゃりしゃりポテトサラダ きのことスープ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	鮭 みそ ツナ缶 かつお節 牛乳 卵	米 マヨネーズ じゃが芋 なたね油 上白糖 薄力粉 マーガリン さつまいも	人参 きゅうり えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ こねぎ りんご
25	土	クッキー	親子うどん バナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	鶏もも肉 かまぼこ 卵 かつお節 ヨーグルト 牛乳	干うどん 焼き込みパン	玉ねぎ 人参 こねぎ 真昆布 バナナ オレンジ
27	月	棒チーズ	五分つきごはん 鮭のタルタル焼き 切干し大根のカミカミサラダ 五目みそ汁	牛乳 こんぶ サモサ	鮭 卵 いわし みそ 厚揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ひき肉	米 マヨネーズ 三温糖 なたね油 ぎょうざの皮 じゃが芋	玉ねぎ 切干し大根 人参 刻み昆布 ごぼう 干しいたけ こねぎ
28	火	バナナ	五分つきごはん ごまつくね焼き マセドアンサラダ 春雨スープ	牛乳 いらこ はりはり蒸しパン	鶏ひき肉 卵 みそ ごま かつお節 牛乳 スキムミルク	米 バン粉 三温糖 じゃが芋 春雨 薄力粉 上白糖 さつまいも	しょうが えのきたけ 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 青のり もやし こねぎ
29	水	オレンジ	五分つきごはん 豆の照り煮 ゴママヨ和え 油揚げのみそ汁	牛乳 ちんすこう	大豆 鶏もも肉 ごま 油揚げ いわし みそ 牛乳	米 じゃが芋 なたね油 三温糖 マヨネーズ 薄力粉 黒砂糖 ラード	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり ぶなしめじ こねぎ
30	木	せんべい	五分つきごはん 厚揚げの中華煮 野菜のゴマ和え なすのみそ汁	牛乳 じゃこトースト	厚揚げ 豚ひき肉 ごま いわし みそ 牛乳 しらす干し	米 三温糖 ごま油 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ もやし コーン なす カットわかめ こねぎ 青のり
31	金	クッキー	五分つきごはん さんまの塩焼き キャベツの納豆和え 豆腐のみそ汁	牛乳 かしわおにぎり	さんま 納豆 ごま 豆腐 いわし みそ 牛乳 鶏もも肉	米 三温糖	キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ こねぎ ごぼう 干しいたけ

※くま・きりん・ぞう組は21日(火)がお弁当の日になります。  
 ※誕生会は24日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

行事食 月見だんご

《クイズ》

今月の旬の食材は？

あさひ保育園

こたえ(さつまいも、かぼちゃ、しいたけ、しめじ、さといも、くり、りんご、さんま)

くま・きりん・ぞう



誕生会

