



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	木	せんべい	五分つきごはん ポテトオムレツ きゅうりと大根のサラダ 春雨のスープ	牛乳 チーズパン	鶏ひき肉 卵 牛乳 かつお節 粉チーズ	米 ジャが芋 なたね油 三温糖 はるさめ ごま油 白玉粉	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 コーン もやし こねぎ
2	金	レーズン	五分つきごはん 鮭の青じそ焼き 野菜のゴマ和え 豆腐のみそ汁	牛乳 みるく餅	鮭 ごま 豆腐 いわし みそ 牛乳 きな粉	米 なたね油 片栗粉 上白糖	しそ 人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ こねぎ
3	土	せんべい	野菜ラーメン パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま油 焼き込みパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 こねぎ コーン 干しいたけ パナナ オレンジ
5	月	棒チーズ	五分つきごはん 魚のオニオンソースかけ 納豆おろし和え わかめスープ	牛乳 ポテトもち	赤魚 納豆 かつお節 牛乳	米 薄力粉 なたね油 三温糖 ジャが芋 片栗粉 マーガリン	玉ねぎ きゅうり 大根 人参 わかめ もやし コーン 焼きのり
6	火	バナナ	五分つきごはん 厚揚げの中華煮 ツナサラダ しめじのみそ汁	牛乳 梨 さつまいもおにぎり	厚揚げ 豚ひき肉 いわし みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが 切干し大根 刻み昆布 さやえんどう ぶなしめじ こねぎ 梨
7	水	せんべい	五分つきごはん チリコンカーン 切干し大根のカミカミサラダ 南瓜ポタージュ	牛乳 ゆで栗 ラスク	大豆 豚ひき肉 牛乳 ごま	米 なたね油 マーガリン フランスパン グラニュー糖	玉ねぎ 人参 トマト缶 バセリ 栗 キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ
8	木	オレンジ	五分つきごはん 炒り豆腐 じゃこサラダ ジャが芋のみそ汁	牛乳 きなこプリン	豆腐 鶏ひき肉 卵 しらす干し 油揚げ いわし みそ 牛乳 きな粉	米 なたね油 三温糖 ごま油 上白糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり かぼちゃ こねぎ 寒天
9	金	レーズン	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 こんぶ サモサ	赤魚 みそ ごま かつお節 牛乳 豚ひき肉	米 三温糖 しらたき なたね油 ごま油 麩 ぎょうざの皮 ジャが芋	ごぼう 人参 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 真昆布
10	土	クッキー	チャンポン パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 黒糖パン	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 黒糖パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし コーン 青ピーマン こねぎ パナナ オレンジ
13	火	バナナ	五分つきごはん 高野豆腐の照り焼き ナムル 南瓜のみそ汁	牛乳 いりこ 鶏そぼろおにぎり	高野豆腐 ごま いわし 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	米 薄力粉 ごま油 三温糖	人参 緑豆もやし きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ
ぞう組 さんまをさばく くま・きりん・ぞう	14	水	五分つきごはん さんまの塩焼き(きりん・ぞう)・白身魚のカレームニエル しゃりしゃりポテトサラダ ミネストローネスープ	牛乳 マーブル蒸しパン	さんま かれい ツナ缶 ベーコン かつお節 牛乳	米 薄力粉 マーガリン ジャが芋 なたね油 上白糖 マカロニ	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ バセリ トマト缶
	15	木	五分つきごはん ジャが芋のそぼろ煮 キャベツのおかか和え むらくも汁	牛乳 スイートポテト	卵 鶏ひき肉 かつお節 いわし みそ 牛乳 スキムミルク	米 三温糖 ジャが芋 さつまいも マーガリン 上白糖	人参 干しいたけ 玉ねぎ こねぎ キャベツ コーン
誕生会	16	金	五分つきごはん 魚のきのこソースかけ さつまいもサラダ わかめのみそ汁	牛乳 こんぶ ちんすこう	赤魚 豆腐 いわし みそ 牛乳	米 薄力粉 なたね油 片栗粉 さつまいも ラード マヨネーズ 三温糖 黒砂糖	えのきたけ ぶなしめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 こねぎ きゅうり りんご コーン わかめ
	17	土	和風スパゲティ パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ メロンパン	ベーコン ヨーグルト 牛乳	スパゲティ なたね油 メロンパン	玉ねぎ 人参 干しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こねぎ バナナ オレンジ
	19	月	五分つきごはん 鮭のもみじ焼き キャベツといんげんのお浸し もずくスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	鮭 みそ かつお節 豆腐 牛乳 ヨーグルト	米 マヨネーズ	人参 キャベツ さやいんげん もずく えのきたけ 玉ねぎ こねぎ パナナ みかん缶 りんご
	20	火	五分つきごはん 豆の照り煮 ツナ和え えのきのみそ汁	牛乳 きなこサンド	大豆 鶏もも肉 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳 きな粉 豆乳	米 ジャが芋 なたね油 三温糖 食パン マーガリン 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ えのきたけ
	21	水	五分つきごはん 麻婆豆腐 中華胡瓜 中華スープ	牛乳 柿 ごま塩おにぎり	豆腐 豚ひき肉 みそ ごま 卵 かつお節 牛乳	米 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉	しょうが 玉ねぎ にら 人参 干しいたけ きゅうり コーン こねぎ えのきたけ 柿
	22	木	五分つきごはん 鮭の照り焼き 野菜の納豆和え 里芋のみそ汁	牛乳 さつまいもクッキー	鮭 納豆 ごま いわし みそ 牛乳 卵	米 三温糖 里芋 薄力粉 マーガリン 上白糖 さつまいも	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ こねぎ
	23	金	五分つきごはん チキンカレー 切干し大根サラダ ヨーグルト	牛乳 柿のケーキ	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 牛乳 卵	米 ジャが芋 なたね油 薄力粉 マーガリン はちみつ 三温糖 上白糖	玉ねぎ 人参 しょうが 切干し大根 きゅうり 柿
	24	土	五目うどん パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ バタークリームパン	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ かつお節 ヨーグルト 牛乳	干うどん麺 バタークリームパン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ こねぎ 真昆布 パナナ オレンジ
	26	月	五分つきごはん ししゃも 小松菜のナムル なめこ汁	牛乳 さつま芋のグラッセ	ししゃも ツナ缶 豆腐 いわし みそ 牛乳	米 ごま油 さつまいも 上白糖 有塩バター	小松菜 人参 玉ねぎ えのきたけ こねぎ
	27	火	五分つきごはん 南瓜のそぼろ煮 れんこんツナ炒め 大根のみそ汁	牛乳 こんぶ 鮭おにぎり	鶏ひき肉 ツナ缶 油揚げ いわし みそ 牛乳 鮭	米 なたね油 三温糖 片栗粉	西洋かぼちゃ 玉ねぎ 人参 さやいんげん レンコン 大根 切りみつば
	28	水	五分つきごはん 肉じゃが キャベツのごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	豚もも肉 ごま 厚揚げ いわし みそ 牛乳 きな粉	米 ジャが芋 しらたき 三温糖 なたね油 マカロニ 上白糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 切りみつば
	29	木	五分つきごはん ポークピーンズ 野菜のみそサラダ きのごスープ	牛乳 ジャムサンド	大豆 豚もも肉 みそ かつお節 牛乳	米 なたね油 ジャが芋 三温糖 ごま油 上白糖 食パン ジャム マーガリン	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 ぶなしめじ 干しいたけ こねぎ
	30	金	五分つきごはん 鮭のみそチーズ焼き キャベツの納豆和え 根菜汁	牛乳 おさつマフィン	鮭 みそ ピザ用チーズ 納豆 ごま かつお節 牛乳 卵	米 三温糖 なたね油 里芋 ごま油 薄力粉 上白糖 マーガリン さつまいも	キャベツ 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ こねぎ 真昆布
	31	土	汁ピーフン パナナ ヨーグルト	牛乳 オレンジ 焼き込みパン	豚もも肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	ピーフン ごま油 焼き込みパン	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 パナナ オレンジ

※くま・きりん・ぞうは15日(木)が弁当の日です。

※誕生会は23日(金)です。試食はうさぎ・ぞう組の保護者の方のみです。

《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、しいたけ、しめじ、里芋、柿、りんご、鮭、さんま）