

2022年10月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
1 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
3 月	からあげ カレーマヨサラダ わかめご飯 切り麩のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 卵	米 ごま 麩 バター ホットケーキミックス	生姜 キャベツ きゅうり 人参 フルーツ
4 火	チキンライス 小松菜とツナの和え物 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	みたらし団子 (ビスケット)	鶏肉 シーチキン みそ わかめ 牛乳 豆腐	米 白玉粉	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
5 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	パンせんべい	かまぼこ わかめ うす揚げ ひじき 大豆 厚揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	うどん 食パン	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
6 木	白身魚のマヨドレ焼き キャベツのおひたし 米飯 豆腐のみそ汁	あんこクッキー	白身魚 花かつお 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉 バター	キャベツ 人参
7 金	肉団子の野菜トマトソース 米飯 コンソメスープ フルーツ	おかし	鶏肉 牛乳	米	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 赤パプリカ 黄パプリカ フルーツ
8 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ
10 月	スポーツの日				
11 火	ポテトコロッケ カミカミサラダ ゆかりご飯【米飯】 エリンギのみそ汁	かみかみ スナック	大豆 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 ごま じゃがいも パン粉 小麦粉	人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー エリンギ
12 水	素ラーメン (野菜煮込みうどん) 切り干し大根の煮物 フルーツ	梨スコーン	かまぼこ うす揚げ 牛乳	中華麺 ごま ホットケーキミックス	もやし 人参 切り干し大根 フルーツ 梨
13 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	ドーナツ	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 麩	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 えのき フルーツ
14 金	秋野菜のスパゲッティソース (野菜煮込みうどん) キャベツとツナのサラダ フルーツ	ウエハース	豚ミンチ シーチキン 牛乳	スパゲッティ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ なす キャベツ きゅうり フルーツ
15 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
17 月	筑前煮 米飯 なすのみそ汁 フルーツ	プリン	鶏肉 ちくわ みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも	ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 絹さや なす フルーツ
18 火	白身魚フライ 土佐和え【おひたし】 わかめラップおにぎり 麩のみそ汁	スイートポテト	白身魚 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 ごま パン粉 麩 さつまいも 生クリーム	小松菜 白菜 人参
19 水	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	レーズン蒸し パン	鶏肉 うす揚げ 牛乳	うどん じゃがいも 蒸しパン粉	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ レーズン

お誕生日会

カミカミデー

ご当地

食育の日

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたた かくなる。	病気になるにくくなる。
20 木	ひじき入り炊き込みご飯 石狩汁 フルーツ	ホットケーキ	うす揚げ シーチキン ひじき 鮭 豆腐 みそ 牛乳 卵	米 さつまいも ジャム ホットケーキミックス	人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにゃ 白菜 大根 玉ねぎ フルーツ
21 金	ポークシチュー 和風マヨドレサラダ 食パン フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	食パン じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり フルーツ
22 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ
24 月	和風チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 さつまいものみそ汁 フルーツ	フレンチトースト	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 食パン	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ フルーツ
25 火	秋野菜のチキンカレーライス ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	オレンジゼリー	鶏肉	米 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
26 水	豚肉と野菜のソース焼きそば (野菜煮込みうどん) 焼き春巻き【かぼちゃの煮物】 豆腐のすまし汁 フルーツ	大学芋	豚肉 花かつお 豆腐 わかめ 牛乳	中華麺 さつまいも ごま	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン フルーツ
27 木	白身魚のもみじ焼き ごま和え【おひたし】 七分つきご飯【米飯】 しめじのみそ汁	かぼちゃケーキ	白身魚 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦粉 ごま バター マーメレード ホットケーキミックス	人参 小松菜 白菜 しめじ かぼちゃ
28 金	エビフライ(白身魚フライ) かぼちゃサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁	ハロウィン	えび みそ わかめ 牛乳	米 ごま パン粉 麩	かぼちゃ きゅうり 人参
29 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
31 月	きのこご飯 しらすと青菜のおひたし 麩のみそ汁 フルーツ	りんごジャム サンド	鶏肉 うす揚げ しらす みそ わかめ 牛乳	米 麩 食パン りんごジャム	干しいたけ えのき 人参 しめじ 小松菜 白菜 フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
		未満児	411Kcal	14.2g	12.7g	1.7g		
	3歳以上	493Kcal	17.9g	15.5g	2.0g			

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり 鳥取県 ③⑨ 素ラーメン 梨スコーン ～

素ラーメンはうどんの汁に中華麺を入れた料理です。具には天かす、かまぼこ、モヤシが使用された「鳥取市民のソールフード」と呼ばれています。1955年頃に鳥取市内で学生向けに安価でおいしく、量が多いものを提供することを目的として発売されました。かつては鳥取市役所で名物料理として提供され、漫画およびテレビドラマに紹介されています。

おやつは鳥取県の特産品である梨を使った梨スコーンを頂きます。

