

2023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。
2 月	手羽元のさっぱり煮 ごまあえ【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 エリンギのみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	手羽元 豆腐 みそ 卵 牛乳	ごま 米 ホットケーキミックス バター	小松菜 白菜 人参 エリンギ フルーツ
3 火	八宝菜 米飯 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	ハツ橋 トースト	豚肉 きなこ 牛乳	米 小麦粉 食パン バター	人参 たまねぎ もやし しいたけ 白菜 ピーマン えのき フルーツ
4 水	ポテトコロケ オーロラサラダ 米飯 白菜と厚揚げのみそ汁	たまねぎ クッキー	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	パン粉 じゃがいも 米 バター 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 たまねぎ
5 木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 麩のすまし汁 フルーツ	おかか おにぎり	鶏肉 ちくわ わかめ 花かつお 牛乳	じゃがいも 米 麩 ごま	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう さやいんげん フルーツ
6 金	秋野菜ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ	おかし	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ しめじ なす キャベツ コーン きゅうり フルーツ
7 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	バウムクーヘン	シーチキン 牛乳 卵	ロールパン スティックパン 小麦粉	たまねぎ きゅうり
9 月	スポーツの日				
10 火	秋野菜のクリームシチュー ロールパン ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	ウエハースと せんべい	鶏肉 卵 牛乳	さつまいも ロールパン ごま	人参 たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ フルーツ
11 水	親子どんぶり キャベツとツナの和え物 豆腐のみそ汁	みたらし団子 (ビスケット)	鶏肉 かまぼこ 卵 シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 片栗粉 白玉粉	人参 たまねぎ キャベツ
12 木	白身魚のマヨドレ焼き ドレッシングサラダ 米飯 さつまいものみそ汁 フルーツ	大阪 お好み焼き	白身魚 みそ わかめ 卵 牛乳 豚肉 花かつお 青のり	米 さつまいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 フルーツ
13 金	からあげ 春雨サラダ わかめご飯 中華風スープ	プリン	鶏肉 わかめ ウインナー 牛乳 卵	片栗粉 春雨 米 ごま	しょうが キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ
14 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参
16 月	メンチカツ ひじきマヨドレサラダ ゆかりご飯【米飯】 かぼちゃのみそ汁	バナナケーキ	豚肉 ひじき わかめ みそ 牛乳 豆乳	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ バナナ
17 火	ごぼとん丼 しらすと青菜のおひたし 麩のすまし汁	わかめおにぎり	豚肉 しらす わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 ごま	人参 たまねぎ ごぼう さやいんげん 小松菜 白菜
18 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) さつまいもの天がら フルーツ	野菜デー 鬼まんじゅう	うす揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉	人参 もやし しいたけ フルーツ
19 木	コーンとツナのピラフ 三色ナムル ウインナー 豆腐のみそ汁	ビスケット	シーチキン ウインナー 豆腐 みそ わかめ 牛乳 卵	米 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ コーン もやし きゅうり

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 金	赤魚の煮付け キャベツのおひたし きのこたっぷりみそ汁 おにぎり フルーツ	沖縄 サター アングギー	赤魚 花かつお 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦粉	生姜 キャベツ しめじ フルーツ
21 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
23 月	チキンライス 小松菜とツナの和え物 コンソメスープ フルーツ	お麩ラスク	鶏肉 シーチキン わかめ ベーコン 牛乳	米 麩 バター	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
24 火	とんかつ わかめご飯 キャベツのゆかりあえ 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	カミカミ スナック	豚肉 卵 わかめ 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	パン粉 米 ごま 小麦粉	キャベツ 人参
25 水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【かぼちゃの 煮物】 フルーツ	奈良 柿ホットケーキ	豚肉 なると わかめ 卵 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 ホットケーキミックス	人参 もやし 白菜 フルーツ 柿
26 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 麩のすまし汁 フルーツ	きなこおにぎり	牛肉 大豆 豆腐 わかめ きなこ 牛乳	米 麩	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
27 金	マーボー丼 こんにゃくサラダ たまねぎのみそ汁	せんべい	豚肉 豆腐 みそ ひじき わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 たまねぎ ピーマン こんにゃく きゅうり もやし
28 土	ホットドッグ プーチジャムロール 牛乳	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
30 月	野菜チャーハン カレーマヨサラダ しめじのみそ汁 フルーツ	小倉パイ	魚肉ソーセージ みそ 豆腐 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり しめじ フルーツ 小豆
31 火	ハロウィンのハヤシライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	パンプキン クッキー	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 バター	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ かぼちゃ

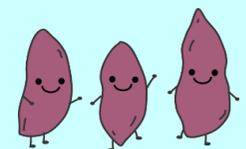
10月平均					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	482 (490) Kcal	16.2 (18.0) g	15.6 (15.0) g	1.4 (1.5) g
3歳以上	583 (580) Kcal	20.3 (21.0) g	19.4 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※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。

～ 旬の野菜 さつまいも ～

今月のお野菜は「さつまいも」です。

さつまいもは食物繊維が豊富で、ビタミンCも多く含まれています。  
 おいしいさつまいもの選ぶポイントは、皮の色が鮮やかで、傷や黒ずみがなく、  
 ひげ根が少ない物を選びましょう。  
 保存方法は乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで風通しの良い  
 冷暗所で保存しましょう。使いかけはラップで包んで野菜室に入れると良いです。



今年の作品展は「都道府県」です。今月はテーマにちなんだおやつになっています。  
 作品展も楽しみにして下さいね