

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 なんと 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

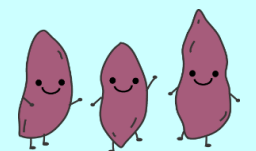
10月平均					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	482 (490) Kcal	16.2 (18.0) g	15.6 (15.0) g	1.4 (1.5) g
3歳以上	583 (580) Kcal	20.3 (21.0) g	19.4 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※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