

10月

献立表

2023年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
2 16 30 (月)	鶏肉の照り焼き	鶏肉			砂糖 醤油 みりん	麩のラスク (切麩、油、砂糖) バナナ
	ひじきとれんこんの サラダ	ひじき	コーン ごま マヨドレ	枝豆 人参 れんこん		
	みそ汁	豆腐	さつまいも	大根 人参 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
3 17 31 (火)	鮭の塩焼き	鮭			塩	ガーリックトースト (食パン、バター、 オリーブ油、 ニンニク、パセリ) オレンジ
	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン	たまねぎ 人参 ピーマン ニラ	中華だし 醤油	
	すまし汁	竹輪		白菜 舞茸 南瓜	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
4 18 (水)	ホイコーロー	豚肉	ごま油	たまねぎ 人参 ピーマン キャベツ ニラ	みそ 砂糖 醤油	ふかし芋 (さつまいも) 年長：いりこ 年少：昆布
	ナムル		ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり チンゲン菜	中華だし 醤油	
	中華スープ	あさり わかめ		大根 たまねぎ	中華だし 塩 醤油	
	ごはん		ごはん			
5 19 (木)	サワラの煮つけ	サワラ		生姜	砂糖 醤油 みりん 酒	肉味噌おにぎり (米、豚ミンチ、 青ねぎ、みそ、 砂糖、醤油) 柿
	納豆和え	納豆 チリメン		白菜 人参 小松菜	砂糖 醤油	
	みそ汁	厚揚げ	さつまいも	キャベツ 人参 えのき	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 (金)	鶏肉の マーマレード焼き	鶏肉			醤油 マーマレードジャム	ココアスコーン (ケーキMIX、 バター、牛乳、 ココア) オレンジ
	チリコンカン	豚ミンチ 大豆		たまねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ コンソメ 砂糖 カレー粉	
	コンソメスープ		じゃがいも	かぶ たまねぎ ほうれん草 しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
20 (金)	ししゃもの唐揚げ	ししゃも	片栗粉 サラダ油		塩	南瓜ケーキ (卵、南瓜、砂糖、 小麦粉、バター) 梨
	かみかみ和え	さきイカ		キャベツ 人参 れんこん 小松菜	砂糖 醤油	
	すまし汁	竹輪	じゃがいも	たまねぎ 人参 青ねぎ	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
7 21 (土)	ねぎ塩丼	豚肉		たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ ニンニク	塩 酒	麦ロール 果物
	みそ汁	豆腐	さつまいも	大根	みそ	

23 (月)	スコップハンバーグ	合挽ミンチ 豆腐	パン粉	たまねぎ れんこん	砂糖 醤油 ケチャップ ウスターソース	梅おかおにぎり (米、梅干し、 花かつお、醤油) 年長：いりこ 年少：昆布
	コールスローサラダ	ツナ	コーン マヨドレ	キャベツ 人参 きゅうり		
	コンソメスープ	ウインナー		たまねぎ 白菜 小松菜 舞茸	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
10 24 (火)	サバの味噌煮	サバ	片栗粉	生姜	砂糖 醤油 酒 みりん みそ	人参ジャムサンド (食パン、人参、 マーマレードジャム、 砂糖) 梨
	うの花	おから 竹輪 油揚げ		人参 青ねぎ 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	ずまし汁	あさり		たまねぎ 南瓜 ほうれん草 えのき	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
11 25 (水)	鶏肉の柚庵焼き	鶏肉		柚子	醤油 みりん 酒	南瓜クッキー (小麦粉、バター、 砂糖、南瓜) オレンジ
	かぶのおかか和え	かつお節		白菜 人参 水菜 かぶ	砂糖 醤油	
	みそ汁	厚揚げ	さつまいも	たまねぎ 人参 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
12 26 (木)	カレーライス	牛肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参 しめじ 舞茸 エリンギ	カレールー 砂糖 ケチャップ	フルーツ寒天 (みかん缶、 パイナップル缶、 牛乳、水、 寒天、砂糖) 柿
	はりはり漬け	昆布		切干大根 人参 きゅうり	砂糖 醤油 酢	
13 27 (金)	カレイの レモンバター焼き	カレイ	バター	レモン	塩	りんごヨーグルト 蒸しパン (ケーキMIX、 ヨーグルト、牛乳、 バター、りんご、 砂糖) バナナ
	ブロッコリーソテー	ウインナー	コーン	たまねぎ 赤パプリカ ブロッコリー	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ		じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
14 28 (土)	カレーピラフ	ウインナー	ごはん コーン	たまねぎ 人参 ピーマン	カレー粉 コンソメ 塩	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物
	みそ汁	竹輪	さつまいも	大根 キャベツ	みそ	

