

2023 10月

## 献立表

あすなろ保育園

日	曜	おやつ	献立	材料	おやつ	
2	月	せんべい 麦茶	カレーライス ツナサラダ 麦茶 果物	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ さつま芋 ツナ缶 ブロッコリー レタス	ポップコーン 麦茶 果物	
3	火	パン 麦茶	鮭のごま焼き たくあん ちくわり金平 すまし汁 果物	米 雑穀 鮭 ちくわ ごぼう 人参 ごま いんげん ねぎ わかめ 豆腐 焼き麩	フルーツゼリー クラッカー 果物	
4	水	せんべい 麦茶	ナポリタンスパゲティ チーズサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ ツナ缶 人参 玉ねぎ 豚肉 チーズ レタス ブロッコリー キャベツ コーン缶 しめじ	さつま芋ご飯お握り 麦茶 果物	
5	木	ビスケット 麦茶	納豆餃子 春雨中華サラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 納豆 豚ひき肉 ねぎ 春雨 人参 レタス きゅうり かにかま しいたけ 餃子の皮 キャベツ	スルメ 麦茶 果物	
6	金	せんべい 麦茶	鯖の塩焼き じゃがいもの甘煮 味噌汁 果物	米 雑穀 鯖 じゃが芋 人参 キャベツ えのき わかめ	コーンフレーク 牛乳 果物	
10	火	果物	筑前煮 小松菜のお浸し 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 筍水煮 しめじ 人参 ごぼう しいたけ 焼き麩 蒟蒻 小松菜 えのき キャベツ	小魚 麦茶 果物	
11	水	せんべい 麦茶	まぐろのフライ 干キャベツ さつま芋のキューブサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 まぐろ キャベツ 大根 コーン缶 チーズ きゅうり さつま芋 人参 マヨネーズ レーズン 玉ねぎ	お好み焼き 麦茶 果物	
12	木	果物	野菜うどん 天ぷら(ちくわ、南瓜) 浅漬け 果物	うどん 豚肉 人参 大根 ごぼう ねぎ ちくわ 南瓜 キャベツ 大根 しめじ 塩昆布	ふかし芋 麦茶 果物	
13	金	ビスケット 麦茶	大豆入りキーマカレー 大根のサラダ 麦茶 果物	米 豚ひき肉 大豆 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 レタス ブロッコリー	ヨーグルト ウエハース 果物	
16	月	せんべい 麦茶	ツナじゃが もやし胡麻酢和え 味噌汁 果物	米 雑穀 じゃが芋 人参 もやし 小松菜 かにかま ごま キャベツ 油揚げ 玉ねぎ ツナ缶	せんべい 麦茶 果物	
17	火	果物	松風焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏挽肉 玉ねぎ 鰹節 ほうれん草 キャベツ	手作りラスク 牛乳 果物	
18	水	せんべい 麦茶	ジャージャー麺 焼きししゃも 塩もみ 果物	うどん 豚ひき肉 筍水煮 人参 椎茸 もやし ししゃも キャベツ 大根	フライドポテト 麦茶 果物	
19	木	パン 麦茶	ハヤシライス ブロッコリーとさつま芋のサラダ 果物 麦茶	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー レタス さつま芋 キャベツ コーン缶	ゼリー ビスケット 果物	
20	金	果物	赤飯 鶏の照り焼き 酢の物 味噌汁 果物	米 もち米 ささげ 鶏肉 きゅうり わかめ みかん缶 キャベツ 大根 油揚げ	手作りパン 牛乳 果物	
23	月	せんべい 麦茶	回鍋肉 納豆 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 キャベツ 人参 しめじ 納豆 ねぎ 玉ねぎ	中華まん 牛乳 果物	
24	火	果物	野菜うどん 天ぷら(さつま芋、笹かま) 浅漬け 果物	うどん 鶏肉 大根 人参 ごぼう しめじ ねぎ キャベツ さつま芋 笹かま	ホットケーキ (チーズコーン) 麦茶 果物	
25	水	ビスケット 麦茶	豚肉の味噌漬け 秋色サラダ すまし汁 果物	米 雑穀 豚肉 さつま芋 蓮根 レタス ブロッコリー 人参 ごぼう	せんべい 麦茶 果物	
26	木	果物	炊き込みご飯 ホッケ塩焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 果物	米 油揚げ 人参 ごぼう 椎茸 ホッケ ほうれん草 もやし ごま	焼きそば 麦茶 果物	
27	金	せんべい 麦茶	お弁当の日			お楽しみ
30	月	パン 麦茶	八宝菜 南瓜の素揚げ 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ きくらげ 南瓜 いか	ビスケット 牛乳 果物	
31	火	果物	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 キャベツ ハム 人参 コーン缶 マヨネーズ	ヨーグルト クラッカー 果物	

食材の入荷により献立が変更になることがあります

**今日は運動会です。朝ご飯をしっかり摂り体調を整えましょう。**

土曜日献立は、フライ盛り合わせになります。10月の果物は、りんご、柿、みかん等になります。