



# 10月 献立表【完了期】



こむぎ保育園

令和4年

日 曜	献立名		あか			きいろ			みどり			その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	鶏丼 味噌汁 白菜のお浸し パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 きな粉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 白菜 もやし パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 ベーキングパウダー						
3 月	青のり軟飯 すまし汁 ツナじやが キャベツの味噌和え オレンジ	スイートパンブキン 牛乳	ツナ 味噌 スキムミルク 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 砂糖 無塩バター	青のり 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 オレンジ 南瓜	塩 こいくちしょうゆ 水 万能つゆ						
4 火	軟飯 味噌汁 TaかRa箱〜きのこのソースがけ〜 はりはり漬け パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 牛乳	米 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ まいたけ 切干大根 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー						
5 水	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め チンゲン菜のごま和え チーズ	ぶどうゼリー	味噌 豚肉 チーズ	米 油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき茸 長ねぎ キャベツ ピーマン チンゲン菜 もやし 人参 ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ						
6 木	軟飯 味噌汁 野菜入り蒸し団子 白菜サラダ りんご	蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー						
7 金	【寒露】さつま芋軟飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌煮 手作りなめたけ和え 柿	いなり軟飯	鶏肉 味噌 油揚げ	米 さつま芋 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 えのき茸 かき	塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 穀物酢						
8 土	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ パナナ	パンケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり パナナ	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー						
11 火	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 大根の和え物 りんご	焼き芋 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり 人参 りんご	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ						
12 水	軟飯 根菜汁 かれの煮付け トマトドレッシング和え オレンジ	そぼろおにぎり	かわい 豚ひき肉	米 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 えのき茸 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	こいくちしょうゆ 塩 料理酒 水 万能つゆ トマトドレッシング						
13 木	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 小松菜のソテー パナナ	マカロニきな粉	鶏肉 きな粉	野菜パン 砂糖 油 マカロニ	キャベツ 人参 しめじ もやし 小松菜 パナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ						
14 金	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが ブロッコリーサラダ りんごゼリー	フルーツパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	玉ねぎ 人参 わかめ ブロッコリー キャベツ コーン りんごジュース アガー	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん						
15 土	軟飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 小切麩 薄力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 南瓜 チンゲン菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー						
17 月	にゅうめん 鶏肉の照り煮 キャベツの酢の物 チーズ	ケチャップライス	油揚げ 鶏肉 チーズ	そうめん 砂糖 米 無塩バター	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ピーマン	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 みりん 穀物酢 トマトケチャップ チキンスープの素						
18 火	軟飯 味噌汁 和風ミートローフ ごまサラダ オレンジ	さつま芋茶巾 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ チンゲン菜 玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 オレンジ	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ						
19 水	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード煮 人参ドレッシング和え パナナ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 マーマレード 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり パナナ	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング ベーキングパウダー						
20 木	ポーケケチャップライス もやしサラダ オレンジ	ミルクかん	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ダイスタト しめじ もやし 小松菜 コーン オレンジ 寒天	トマトケチャップ 水 塩						
21 金	【霜降】きのこ軟飯 すまし汁 かれの照り煮 ふるふき大根 りんご	ピザ風肉まん 牛乳	油揚げ かわい 味噌 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま 中力粉 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根 万能ねぎ りんご 玉ねぎ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 万能つゆ ベーキングパウダー トマトケチャップ						
22 土	軟飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 パナナ	しらすチャーハン	味噌 豚肉 厚揚げ しらす	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 青のり パナナ 長ねぎ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩						
24 月	軟飯 味噌汁 ひじき入りつくね ほうれん草と油揚げの煮浸し オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 キャベツ オレンジ	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー						
25 火	わかめ軟飯 コンソメスープ かれのムニエル スパゲティサラダ チーズ	味噌おにぎり	かわい チーズ 味噌	米 薄力粉 油 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめ 乾燥の素 白菜 人参 しめじ きゅうり コーン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース みりん						
26 水	鶏丼 味噌汁 なめたけ和え ジャムヨーグルト	キャロットパンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 砂糖 薄力粉 油	人参 玉ねぎ 昆布 干しいたけ 万能ねぎ チンゲン菜 もやし なめ茸 りんごソース	万能つゆ 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー						
27 木	軟飯 すまし汁 豆腐のそぼろ煮 白菜の酢味噌和え パナナ	キャベツせんべい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 パナナ キャベツ	こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 チキンスープの素 穀物酢						
28 金	二色丼 味噌汁 春雨の炒め物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 薄力粉	ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 エリンギ キャベツ 人参 オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 水 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー						
29 土	軟飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の和風マヨ和え りんご	ジャムサンド 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ						
31 月	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのピラフ コンソメスープ 野菜サラダ チーズ	二色ゼリー	鶏肉 チーズ	米 油 砂糖	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン チンゲン菜 ブロッコリー 人参 わかめ オレンジジュース アガー ぶどうジュース	チキンスープの素 塩 水 穀物酢						

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。