



献立表



令和4年10月 みのり第2保育園

土曜日	
1	運動会(3歳以上児)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4	5	6	7	8 十三夜
けんちんうどん 鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、かまぼこ、ねぎ	肉豆腐 豆腐、牛肉、玉ねぎ、人参、大根、しらたき、しめじ、いんげ	さばの塩焼き さば、(付) きゅうりの塩昆布和え	肉じゃが 牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、椎茸、いんげん	麦ごはん 赤魚と昆布の含め煮 赤魚、刻み昆布、しょうが	牛丼 牛肉、玉葱、人参、しらたき
さつま芋のレモン煮 さつま芋、レーズン、レモン汁	きゅうりのじゃこ和え きゅうり、もやし、ひじき、じゃこ	ミルクおから 豚ミンチ、おから、玉葱、人参、ねぎ、チーズ、牛乳	ひじきのゴマ和え ひじき、人参、きゅうり、ハム、ごま	おかか和え ほうれん草、人参、かつお節	いんげんのごま和え いんげん、人参、コーン、ごま
カリカリいりこ おかずいりこ、ごま	ワンタンスープ ワンタン皮、玉葱、人参、わかめ	のっぺい汁 里芋、ごぼう、人参、大根、油揚げ、ねぎ	玉葱のすまし汁 玉葱、麩、わかめ	しめじのみそ汁 しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ	小松菜のすまし汁 小松菜、えのき、玉ねぎ
わかめごはん はりはり漬け	ブルーベリーヨーグルト	果物(なし) 菓子牛乳	ココア牛乳もち	おからケーキ 牛乳	菓子牛乳
10 祝日	11 おべんとうやさん	12	13	14 誕生会	15
スポーツの日 	鶏つくね 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、おから、(付) サニー	白身魚の天ぷら バトウ、てんぷら粉、(付) さつま芋	黒米ごはん 鶏の照り焼き 鶏肉、(付) コーン	栗ごはん 鮭の塩麹焼き 鮭、塩麹、(付) トマト	豆腐のそぼろ丼 豆腐、鶏ひき肉、ほうれん草、人参、生姜
	切干大根のツナカレー煮 切干大根、人参、ツナ、いんげん、カレー粉	ひじきと大豆の煮物 ひじき、大豆、人参、いんげん	酢味噌和え ブロッコリー、カリフラワー、カニカマ、ごま	小松菜の磯和え 小松菜、キャベツ、人参、もみのり	ツナコーンサラダ いんげん、コーン、ツナ、ごま
	えのきのみそ汁(未満児) ふりかけごはん(以上児) 卵焼き、りんご(以上児)	わかめのすまし汁 もやし、玉ねぎ、わかめ	春雨スープ 春雨、玉葱、しめじ、ねぎ	秋野菜たっぷり豚汁 果物(なし)	中華スープ 玉ねぎ、人参、干し椎茸、わかめ
	ふかし芋 牛乳	果物(バナナ) フルーチェ	菓子牛乳	アップルサンド(未満児) アップルパイ(以上児)	菓子牛乳
17	18	19 あいじょう弁当	20 カミカミday	21	22
焼きそば 豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、かつお節、青のり	マーボー豆腐 豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、椎茸、筍、ねぎ、味噌		雑穀ごはん 鶏のさっぱり煮 鶏肉、玉葱、ピーマン、キャベツ	カレーライス 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース	ひじきご飯 ツナ、ひじき、人参、しめじ、絹さや
ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、ごま	キャベツのゆかり和え キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり		カミカミ和え きゅうり、もやし、人参、さきいか	マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム、マヨ	春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま
わかめスープ わかめ、玉ねぎ	ふのすまし汁 麩、玉葱、しめじ、わかめ		じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、わかめ	フルーツポンチ みかん缶、白桃缶、パイナップル缶	豆腐の味噌汁 豆腐、玉ねぎ、わかめ
果物(バナナ)		さつま芋マフィン 牛乳	菓子牛乳	ごまトースト 牛乳	菓子牛乳
鮭おにぎり はりはり漬け	きな粉プリン				
24	25	26	27	28	29
ちゃんぽん 豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉葱、かまぼこ、あさり、ねぎ	豆腐入り松風焼き 鶏がら、豆腐、玉葱、えのき、人参、ねぎ、ごま、青のり、味噌	さばの生姜煮 さば、生姜	ロールパン 秋のクリームシチュー 鶏肉、さつま芋、しめじ、玉葱、人参、マッシュルーム、グリルビ	鮭のフライ 鮭、パン粉、(付) さつま芋	ハヤシライス 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、グリーンピース
里芋のおかか煮 里芋、絹さや、かつお節	コロコロサラダ さつま芋、きゅうり、人参、チーズ、レーズン、マヨ	カミカミきんぴら ごぼう、人参、里わかめ、しらたき、黒ゴマ	ひじきサラダ ひじき、きゅうり、人参、ツナ、コーン、ごま	バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム、ごま	おかか和え ブロッコリー、竹輪、かつお節
コロッケ 果物(バナナ)	豆苗のすまし汁 豆苗、油揚げ、玉葱、わかめ	なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、わかめ、ねぎ	果物(バナナ)	人参コロコロスープ 人参、玉葱、ベーコン、パセリ	青りんごゼリー
たぬきおにぎり カリカリいりこ	フルーツヨーグルト	菓子牛乳	きうねおにぎり チーズ	マーマレードケーキ 牛乳	菓子牛乳

※未満児は9時半頃に牛乳を飲みます

※都合により、献立が変更になる場合があります

実りの秋です!

秋は米やいも類、くだものなどが実り、収穫される季節です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう!

