



献立表



令和5年10月 みのり第2保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
けんちんうどん 鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、かまぼこ、ねぎ	ポークビーンズ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆水煮、グリルビ、トマト缶、ケチャップ	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 鮭ザンギ 鮭、さつま芋	大豆ドライカレー 合ミンチ、大豆水煮、玉葱、人参、グリーンビ
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	菜果サラダ 白菜、きゅうり、パイン缶、レーズン
焼きししゃも 子持ちししゃも	ニラ卵スープ 卵、ニラ、玉葱、えのき	のっぺい汁 里芋、ごぼう、しめじ、人参、大根、油揚げ、ねぎ	豆腐の味噌汁 豆腐、玉葱、わかめ、ねぎ	しめじのみそ汁 しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ	ポテトスープ じゃが芋、玉葱、わかめ
果物 (バナナ) たこ焼きおにぎり チーズ	ブルーベリーヨーグルト	果物 (なし) 菓子牛乳	豆乳くずもち	うずめ飯	菓子牛乳
9 祝日	10 おべんとうやさん	11	12 誕生会	13	14
スポーツの日	なす入り鶏つくね 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、おから、なす、付) サラダ菜 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 えのきのみそ汁 (未満児) えのき、玉葱、わかめ (以上児) おにぎり、春巻き、果物 黒糖みそ蒸しパン 菓子牛乳	白身魚の天ぷら バトウ、てんぷら粉、付) さつま芋 ひじきと大豆の煮物 ひじき、大豆、人参、いんげん わかめのすまし汁 もやし、玉ねぎ、わかめ 果物 (バナナ) 菓子牛乳	ロールパン かぼちゃグラタン 鶏肉、かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、しめじ、牛乳、チーズ 春雨サラダ 春雨、きゅうり、人参、みかん缶、ごま コンソメスープ ぶどうゼリー スイートポテト 菓子牛乳	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、マヨネーズ、付) トマト 小松菜の磯和え 小松菜、キャベツ、人参、もみり 秋野菜たっぷり豚汁 豚肉、さつま芋、人参、大根、白菜、しめじ、ねぎ 果物 (りんご) わかめおにぎり カリカリいりこ 菓子牛乳	豆腐のそぼろ丼 豆腐、鶏ひき肉、ほうれん草、人参 ツナコーンサラダ いんげん、コーン、ツナ、ごま 中華スープ 玉ねぎ、人参、干し椎茸、わかめ 菓子牛乳
16	17	18	19 サッカー大会(年長)	20 サッカー大会予備日	21
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 ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、ごま わかめスープ わかめ、玉ねぎ、えのき 果物 (バナナ) 鮭おにぎり はりはり漬け	きのこのマーボー豆腐 豆腐、合ミンチ、玉葱、人参、椎茸、えのき、ツナ、ねぎ、味噌 キャベツのゆかり和え キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり 玉葱のすまし汁 葱、玉葱、わかめ ぎょうざの皮ピザ 菓子牛乳	雑穀ごはん バトウの野菜あんかけ バトウ、人参、ピーマン、しめじ カミカミサラダ 切干大根、きゅうり、人参、すめ、コーン、マヨ じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉葱、ねぎ 菓子牛乳	あいじょう弁当 	秋野菜たっぷりカレー 鶏肉、玉葱、人参、さつま芋、しめじ、蓮根、グリーンビ 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 果物 (りんご) みかん缶、白桃缶、パイン缶	ひじきご飯 ツナ、ひじき、人参、絹さや 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、人参、ごま 親子汁 鶏肉、卵、豆腐、玉葱、ねぎ 菓子牛乳
23	24	25	26	27 十三夜	28
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 里芋のおかか煮 里芋、絹さや、かつお節 果物 (バナナ) たぬきおにぎり カリカリいりこ	豆腐入り松風焼き 鶏ミンチ、豆腐、玉葱、えのき、人参、ねぎ、ごま、青のり、味噌 ココロコサラダ さつま芋、きゅうり、人参、チーズ、レーズン、マヨ 豆苗のすまし汁 豆苗、油揚げ、玉葱、わかめ フルーツヨーグルト	さばの梅煮 さば、梅干し カミカミきんぴら ごぼう、人参、里わかめ、しらたき、黒ゴマ なめこの味噌汁 なめこ、玉葱、わかめ、ねぎ 菓子牛乳	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、マツタケ、グリルビ ひじきサラダ ひじき、きゅうり、人参、ツナ、コーン、ごま 果物 (バナナ) きょうねおにぎり はりはり漬け	鮭のピザ焼き 鮭、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、チーズ おかか和え ブロッコリー、人参、竹輪、かつお節 人参ココロコスープ 人参、玉葱、ウインナー、パセリ マニマレードケーキ 菓子牛乳	ひき肉納豆丼 鶏ミンチ、納豆、玉葱、いんげん 貝だくさん味噌汁 玉葱、人参、大根、ごぼう、油揚げ、ねぎ 青りんごゼリー 菓子牛乳
30	31 ハロウィン	 食物繊維をとりましょう 秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。			
ミートスパゲティ 合ミンチ、玉葱、人参、マツタケ、グリルビ、トマト缶 コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、レーズン、りんご ポターージュ 果物 かぼちゃ、玉葱、ベーコン、パセリ ゆかりおにぎり チーズ	豆腐の手毬揚げ 豆腐、鶏ミンチ、蓮根、人参、ひじき、玉葱、ねぎ、ケチャップ 切干大根のサラダ 切干大根、きゅうり、人参、じゃこ、コーン、マヨ 小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、人参、油揚げ、葱 ハロウィンクッキー 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 ※梨、りんごは、0.1歳児クラスには提供しません