

10月の献立表

令和4年10月発行 上府保育園

1日(土)	秋の香ご飯 [米、鶏肉、人参、さつまいも、しめじ、グリーンピース、薄口醤油] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、醤油、葱、いりこ、塩] 果物 菓子
2日(日)	牛乳
3日(月)	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、人参、エビもやし、キャベツ、ごま油、にんにく、干し椎茸、醤油、鶏がらだし、きくらげ、葱、味噌、砂糖] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] 果物 海苔おにぎり [米、海苔、塩] 果物 チーズ
4日(火)	遠足
5日(水)	ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、人参、マヨネーズ、パセリ] 小松菜のコーン和え [小松菜、人参、ごま、醤油、コーン] 豆腐の味噌汁 [豆腐、油揚げ、大根、椎茸、いりこ、葱、味噌] きな粉団子(黒蜜かけ) [白玉粉、豆腐、砂糖、塩、きな粉、黒砂糖] 牛乳
6日(木)	音楽指導 ロールパン ハンバーグ [合ミンチ、玉葱、人参、卵、ピーマン、牛乳、パン粉、ケチャップ] ひじきサラダ [ひじき、人参、きゅうり、コーン、ささみ、醤油、マヨネーズ] 野菜スープ [キャベツ、えのき、玉葱、コンソメ、塩、醤油] 果物 りんごケーキ [りんご、ミックス粉、牛乳、レーズン] 牛乳
7日(金)	ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、大根、砂糖、みりん、醤油、葱] 切干大根のきめ煮 [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] あさりの味噌汁 [あさり水煮、玉葱、人参、しめじ、わかめ、いりこ、味噌] 果物 さつま芋まんじゅう [さつま芋、小麦粉、あんこ、B.P、砂糖] 牛乳
8日(土)	二色丼 [鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、海苔] わかめの味噌汁 [わかめ、おつゆふ、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌] 果物 菓子
9日(日)	牛乳

3日(月)	味噌ちゃんぽん [中華麺、豚肉、人参、エビもやし、キャベツ、ごま油、にんにく、干し椎茸、醤油、鶏がらだし、きくらげ、葱、味噌、砂糖] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、醤油] 果物 海苔おにぎり [米、海苔、塩] 果物 チーズ
4日(火)	遠足
5日(水)	ご飯 魚のあけぼの焼き [バトウ、人参、マヨネーズ、パセリ] 小松菜のコーン和え [小松菜、人参、ごま、醤油、コーン] 豆腐の味噌汁 [豆腐、油揚げ、大根、椎茸、いりこ、葱、味噌] きな粉団子(黒蜜かけ) [白玉粉、豆腐、砂糖、塩、きな粉、黒砂糖] 牛乳
6日(木)	音楽指導 ロールパン ハンバーグ [合ミンチ、玉葱、人参、卵、ピーマン、牛乳、パン粉、ケチャップ] ひじきサラダ [ひじき、人参、きゅうり、コーン、ささみ、醤油、マヨネーズ] 野菜スープ [キャベツ、えのき、玉葱、コンソメ、塩、醤油] 果物 りんごケーキ [りんご、ミックス粉、牛乳、レーズン] 牛乳
7日(金)	ご飯 揚げ出し豆腐 [豆腐、片栗粉、油、大根、砂糖、みりん、醤油、葱] 切干大根のきめ煮 [切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油] あさりの味噌汁 [あさり水煮、玉葱、人参、しめじ、わかめ、いりこ、味噌] 果物 さつま芋まんじゅう [さつま芋、小麦粉、あんこ、B.P、砂糖] 牛乳
8日(土)	二色丼 [鶏ミンチ、酒、生姜、砂糖、醤油、ほうれん草、海苔] わかめの味噌汁 [わかめ、おつゆふ、玉葱、人参、しめじ、いりこ、味噌] 果物 菓子
9日(日)	牛乳

10日(月)	スポーツの日
11日(火)	秋鮭ご飯 [米、サケ、ごぼう、しめじ、薄口醤油] ブロッコリーのツナ和え [ブロッコリー、ツナ、人参、きゅうり、醤油] 玉子豆腐のすまし汁 [玉子豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、塩、醤油] 果物 ★あんこスコーン [あんこ、ミックス粉、牛乳、油] 牛乳
12日(水)	ご飯 鶏肉のおろし和え [鶏肉、片栗粉、大根、砂糖、葱、酢、醤油、塩] ひじき煮 [ひじき、人参、砂糖、醤油、水煮大豆、いんげん、みりん] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、玉葱、えのき、人参、いりこ、味噌] 果物 フルーツポンチ [寒天、砂糖、バナナ、みかん、白桃、黄桃] 豆乳ウエハース
13日(木)	あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、イカ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、塩、水煮葱、ごま油、鶏がらだし、醤油、こしょう、干し椎茸、片栗粉、にんにく] きゅうりの塩っぺ和え [きゅうり、もやし、塩っぺ、醤油] ワンタンスープ [ワンタンの皮、人参、塩、ごま油、チンゲン菜、鶏がらだし] 果物 ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉、押し麦] チーズ
14日(金)	ご飯 豆腐のきのこソースかけ [豆腐、豚ミンチ、えのき、玉葱、人参、椎茸、しめじ、砂糖、醤油、片栗粉] 春雨サラダ [春雨、人参、きゅうり、酢、醤油、ごま油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、いりこ、人参、わかめ、味噌] 果物 菓子
15日(土)	カレーピラフ [米、エビ、玉葱、人参、塩、コンソメ、カレー粉、バター、こしょう] もやしのスープ [もやし、わかめ、玉葱、塩、しめじ、鶏がらだし] 果物 菓子
16日(日)	牛乳

17日(月)	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、生姜、砂糖、みりん、醤油、酒、トマト] ミルクおから [おから、豚ミンチ、チーズ、玉葱、葱、人参、牛乳、油、砂糖、塩、醤油] 秋野菜の豚汁 [豚肉、人参、ごぼう、しめじ、油揚げ、油、白葱、チンゲン菜、かつお節、昆布、味噌] カルピスゼリー [カルピス、寒天、白桃] 豆乳ウエハース
18日(火)	ご飯 すき焼き風煮 [牛肉、玉葱、人参、しめじ、ごぼう、白菜、砂糖、醤油、しらたき、焼き豆腐] じゃこの酢の物 [じゃこす干し、きゅうり、酢、キャベツ、わかめ、人参、砂糖] ふの味噌汁 [おつゆふ、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌] 果物 ヨーグルト [食パン、ヨーグルト、砂糖、マーマレードジャム] 牛乳
19日(水)	けんちんうどん [うどん、玉葱、人参、鶏肉、ごぼう、油揚げ、葱、醤油、いりこ、塩] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、にんにく、生姜、砂糖、醤油] 小松菜のごま和え [小松菜、人参、ごま、醤油、もやし] 果物 ごま塩おにぎり [米、ごま塩ふりかけ] 果物
20日(木)	ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩] ほうれん草の白和え [ほうれん草、豆腐、人参、コーン、ごま、砂糖、味噌] チンゲン菜のすまし汁 [チンゲン菜、玉葱、油揚げ、人参、いりこ、塩、醤油] アップルパイ [米、ごま塩ふりかけ] 果物 菓子
21日(金)	マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、葱、玉葱、人参、生姜、片栗粉、味噌、砂糖、ごま油、醤油、にんにく、干し椎茸] 春雨スープ [春雨、人参、もやし、醤油、しめじ、塩、鶏がらだし、わかめ] 果物 ココア蒸しパン [ココア、小麦粉、B.P、牛乳、砂糖] 牛乳
22日(土)	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、人参、塩、ピーマン、バター、コンソメ、ケチャップ、こしょう] コーンスープ [コーン、白菜、玉葱、塩、パセリ、コンソメ] 果物 菓子
23日(日)	牛乳

24日(月)	ご飯 鮭ときのこの幽庵焼き [サケ、ゆず、エリンギ、酒、椎茸、ほうれん草、醤油、みりん] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油] 里芋の味噌汁 [里芋、大根、人参、玉葱、葱、いりこ、味噌] 果物 ★南瓜ドーナツ [南瓜、ミックス粉、牛乳、油、粉糖] 牛乳
25日(火)	ナポリタン [スパゲティ、油、塩、玉葱、ウインナー、チーズ、人参、ピーマン、ケチャップ] 海草サラダ [海草ミックス、キャベツ、人参、エビ、酢、塩、醤油、こしょう、ごま油] さつま芋の豆乳スープ [さつま芋、豆乳、コンソメ、しめじ、玉葱、塩] 果物 鮭おにぎり [米、サケフレーク] 牛乳
26日(水)	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、もやし、人参、海苔、醤油] かきたま味噌汁 [玉葱、卵、人参、わかめ、おつゆふ、いりこ、味噌] 果物 いももち [じゃが芋、片栗粉、醤油、海苔、砂糖] 牛乳
27日(木)	誕生会 ご飯 豆腐入り松風焼き [豆腐、鶏ミンチ、玉葱、酒、パン粉、砂糖、味噌、ごま、青のり、スキムミルク] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、醤油、もやし] 小松菜のすまし汁 [小松菜、玉葱、しめじ、塩、あさり水煮、いりこ、味噌] モンブラン [小麦粉、卵、グラニュー糖、バター、さつま芋、牛乳、栗生クリーム]
28日(金)	音楽指導 オータムカレー [米、押し麦、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋、しめじ、にんにく、醤油、油、カレールウ] スティックサラダ [きゅうり、人参、大根、マヨネーズ] 白菜スープ [白菜、人参、コーン、醤油、鶏がらだし、塩] フルーツチェ(ピーチ) [フルーツの素、牛乳]
29日(土)	鶏そぼろ寿司 [米、昆布、酢、砂糖、海苔、塩、鶏ミンチ、干し椎茸、油揚げ、ごぼう] ふのすまし汁 [おつゆふ、玉葱、えのき、塩、わかめ、いりこ、醤油] 果物 菓子
30日(日)	牛乳

31日(月)	コーンライス [米、コーン、コンソメ、塩] エビフライ [エビ、天ぷら粉、パン粉、油] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] ★ハロウィンパフェ [小麦粉、生クリーム、牛乳、砂糖、ココア、カスタードプリン、紫芋パウダー]
--------	--

31日(月)	コーンライス [米、コーン、コンソメ、塩] エビフライ [エビ、天ぷら粉、パン粉、油] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] ★ハロウィンパフェ [小麦粉、生クリーム、牛乳、砂糖、ココア、カスタードプリン、紫芋パウダー]
--------	--

31日(月)	コーンライス [米、コーン、コンソメ、塩] エビフライ [エビ、天ぷら粉、パン粉、油] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] ★ハロウィンパフェ [小麦粉、生クリーム、牛乳、砂糖、ココア、カスタードプリン、紫芋パウダー]
--------	--

31日(月)	コーンライス [米、コーン、コンソメ、塩] エビフライ [エビ、天ぷら粉、パン粉、油] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] ★ハロウィンパフェ [小麦粉、生クリーム、牛乳、砂糖、ココア、カスタードプリン、紫芋パウダー]
--------	--

31日(月)	コーンライス [米、コーン、コンソメ、塩] エビフライ [エビ、天ぷら粉、パン粉、油] 南瓜サラダ [南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、マヨネーズ、こしょう] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩、パセリ、コンソメ] ★ハロウィンパフェ [小麦粉、生クリーム、牛乳、砂糖、ココア、カスタードプリン、紫芋パウダー]
--------	--

「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど様々な作物が実る時期です。美味しいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

(いただきます ごちそうさま 引用)

★は新メニューです。

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。