



10月の献立表



令和5年10月発行
上府保育園

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、玉葱、人参、片栗粉、砂糖、醤油] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、大根、醤油、いりこ、塩] カルピス蒸しパン [カルピス、レーズン、牛乳、ミックス粉]	ご飯 魚の香味焼き [パトウ、こしょう、パセリ、にんにく、オリーブ油、塩、パン粉、粉チーズ、トマト] 切干大根の含め煮 [切干大根、いんげん、人参、干し椎茸、さつま揚げ、醤油、砂糖] ふの味噌汁 [おつゆふ、しめじ、いりこ、玉葱、人参、味噌、葱] 南瓜まんじゅう [南瓜、小麦粉、B.P、砂糖、あんこ]	ミートスパゲティ [スパゲティ、合ミンチ、油、玉葱、人参、にんにく、塩、トマト缶、ケチャップ、粉チーズ、コンソメ] ポテトサラダ [じゃが芋、きゅうり、塩、チーズ、こしょう、人参、コーン、マヨネーズ] コンソメスープ [もやし、人参、玉葱、塩、しめじ、コンソメ、パセリ] 果物 おかかおにぎり [米、かつお節、あおさ、醤油、塩]	栗ご飯 [米、栗、塩] 鶏肉のマーメレード煮 [鶏肉、マーメレードジャム、にんにく、醤油、酒] キャベツのゆかり和え [キャベツ、きゅうり、人参、ゆかり粉、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、人参、玉葱、味噌、いりこ、葱] じゃが丸くん [じゃが芋、片栗粉、バター、海苔、塩]	ピピンパ [米、牛肉、人参、もやし、ほうれん草、海苔、砂糖、醤油、ごま油、コンソメ、にんにく] 中華スープ [玉葱、人参、椎茸、豆腐、小松菜、鶏がらだし、塩、醤油]	運動会 	
おやつ	牛乳	牛乳	チーズ	牛乳	果物		
	9日(月)	10日(火)	11日(水) 音楽指導	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
	スポーツの日 	ご飯 パトウフライ [パトウ、天ぷら粉、パン粉、こしょう、塩、油] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、マヨネーズ、人参、醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、しめじ、人参、いりこ、味噌、葱] 水ようかん [あんこ、寒天、くす粉、塩、グラニュー糖]	五目うどん [うどん、鶏肉、油揚げ、塩、玉葱、人参、椎茸、いりこ、醤油、葱] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、昆布、砂糖、醤油] 小松菜の和え物 [小松菜、もやし、人参、醤油]	ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、干し椎茸、葱、水煮筍、鶏がらだし、生姜、味噌、にんにく、酒、醤油、砂糖、油] 春雨サラダ [春雨、きゅうり、人参、酢、ごま油、醤油] わかめスープ [わかめ、鶏がらだし、塩、玉葱、人参、コーン、醤油] マカロニ安倍川 [マカロニ、きな粉、砂糖、黒砂糖、塩]	サンドイッチ [食パン、きゅうり、チーズ、ツナ、ハム、マヨネーズ、マーガリン] クリームシチュー [鶏肉、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、グリーンピース、牛乳、シチューの素] 果物 甘納豆蒸しケーキ [ミックス粉、甘納豆、牛乳、スキムミルク、抹茶、卵]	カレーピラフ [米、エビ、玉葱、人参、塩、こしょう、グリーンピース、コンソメ、カレー粉、バター] 野菜スープ [キャベツ、人参、玉葱、塩、コンソメ、醤油]	
おやつ		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	16日(月)	17日(火) お魚教室	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	
	ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 [豆腐、エビ、豚ミンチ、油、玉葱、人参、トマト缶、砂糖、生姜、にんにく、ケチャップ、グリーンピース、醤油] ひじきのマリネ [ひじき、きゅうり、もやし、人参、醤油、砂糖、酢] 春雨スープ [春雨、えのき、玉葱、人参、わかめ、鶏がらだし、塩] バラ型アップルパイ [パイ生地、りんご]	ブリ丼 [米、ブリ、にんにく、生姜、砂糖、みりん、ほうれん草、人参、片栗粉、醤油、酒、油] 白菜の塩っぺ和え [白菜、もやし、人参、醤油、塩っぺ] 大根のすまし汁 [大根、椎茸、油揚げ、醤油、塩、葱、いりこ]	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、こしょう] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま、醤油] あさりの味噌汁 [あさり水煮、しめじ、玉葱、人参、いりこ、味噌、葱]	塩バターラーメン [中華麺、焼き豚、キャベツ、コーン、玉葱、コンソメ、葱、人参、バター、にんにく、塩] レバーの甘辛煮 [鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参、酢、ごま油、醤油、ごま]	魚のごま味噌焼き [サバ、味噌、砂糖、みりん、ごま、醤油] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、海苔、コーン、人参、醤油] きのこのすまし汁 [しめじ、えのき、人参、葱、玉葱、いりこ、醤油、塩]	秋の香ご飯 [米、鶏肉、さつま芋、人参、しめじ、グリーンピース、薄口醤油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉葱、わかめ、人参、いりこ、味噌]	
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) 誕生会	28日(土)	
	ご飯 豆腐のおやき [豆腐、水煮大豆、パン粉、ツナ、葱、卵、ケチャップ] ひじきの和え物 [ひじき、きゅうり、もやし、人参、醤油] チンゲン菜の味噌汁 [チンゲン菜、えのき、玉葱、人参、味噌、いりこ]	オートムカレー [米、押し麦、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋、しめじ、カレーパウダー、醤油、にんにく、油] 白菜とみかんのサラダ [白菜、きゅうり、レーズン、みかん、こしょう、油、酢、塩] コーンスープ [クリームコーン、コーン、玉葱、パセリ、コンソメ、塩]	ご飯 魚の西京焼き [サケ、味噌、醤油、みりん、砂糖、酒] 三色和え [ほうれん草、もやし、人参、醤油] ふのすまし汁 [おつゆふ、しめじ、いりこ、人参、玉葱、葱、醤油、塩]	ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、しらたき、人参、玉葱、グリーンピース、醤油、砂糖、油] 切干サラダ [切干大根、きゅうり、醤油、人参、ツナ、酢、砂糖] なめこの味噌汁 [なめこ、玉葱、人参、味噌、わかめ、いりこ] ジャムサンド [食パン、イチゴジャム]	焼きそば [中華麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、ソース、油] 小松菜とあさりのごま和え [小松菜、あさり水煮、人参、ごま、醤油] もやしのすまし汁 [もやし、玉葱、人参、葱、しめじ、醤油、いりこ、塩]	誕生日会 	そぼろご飯 [米、鶏ミンチ、ごぼう、酒、いんげん、砂糖、醤油、油、生姜] わかめのすまし汁 [玉葱、えのき、わかめ、いりこ、葱、醤油、塩]
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	30日(月)	31日(火)	 <h2 style="text-align: center;">旬の味を楽しみましょう</h2> <p style="text-align: center;">日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で海産物も脂ののっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。</p> <p style="text-align: center;">(いただきます ごちそうさま引用)</p> 				
おやつ	牛乳	牛乳					