



# 10月の献立表



【今月の食育のテーマ】

お魚について知ろう！

## 今月の食育活動

18日

- …味覚体験(さくら組) 20日…野菜バイキング
- …魚・魚料理に興味を持つ(ふじ組) (ばら、ふじ、さくら組)
- …浜田の有名な魚を知ろう(ばら組)
- …魚にふれよう(うめ組)



令和 4年10月 みなと子ども園

1(土)

## 運動会

3(月)音楽指導	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
塩バターラーメン・南瓜の含め煮 ほうれん草の酢味噌和え・果物(バナナ) ☆中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 煮干し コーン 缶 生しいたげ 葱 塩 鶏がらだし バター ☆かぼちゃ 砂糖 醤油 ☆ほうれん草 人参 カニかま 塩わかめ みそ 砂糖 酢 醤油	ご飯・魚の梅煮・ひじきのサラダ なめこのみそ汁 ☆米 ☆あじししょうが 砂糖 醤油 酒 みりん 梅干し ☆人参 きゅうり ハム コーン 缶 乾ひじき マヨネーズ 醤油 ☆なめこ 玉葱 人参 えのき 葱 みそ 煮干し	ご飯・鶏肉のチーズ焼き 小松菜とあさりのごま和え・玉葱スープ ☆米 ☆鶏肉 塩 こしょう 酒 チーズ 青のり ☆小松菜 あさり 水煮 人参 醤油 ごま油 やし ☆玉葱 人参 じゃが芋 しめじ コンソメ 塩 醤油	遠足	マーボー丼・白菜の磯辺和え ニラスープ ☆米 木綿豆腐 合挽肉 にんにく しょうが 玉葱 人参 干し椎茸 葱 みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 醤油 ☆白菜 もやし 人参 焼きのり 醤油 ☆もやし しめじ 玉葱 たら 鶏がらだし 塩 醤油	チキンライス・野菜スープ・果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ バター 塩 こしょう ☆玉葱 じゃが芋 白菜 人参 塩 コンソメ
カルシウムおにぎり・牛乳 ☆米 さくらえび しらす干し かつお節 塩わかめ ごま 醤油 酒 ごま油 ☆牛乳	黒糖ケーキ・牛乳 ☆小麦粉 脱脂粉乳 黒砂糖 卵 牛乳 バナナ バター ベーキングパウダー ☆牛乳	水ようかん・牛乳 ☆こしあん 寒天 砂糖 ☆牛乳	お菓子・牛乳 ☆ケーキ ☆牛乳	マカロニあべ川・牛乳 ☆マカロニ きな粉 砂糖 塩 黒砂糖 ☆牛乳	お菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
スポーツの日	ご飯・豆腐の松風焼き・柿なます 玉葱のすまし汁 ☆米 ☆木綿豆腐 鶏挽肉 玉葱 パン粉 砂糖 みそ 青のり いりごま ☆大根 かききゅうり 酢 砂糖 塩 ☆玉葱 人参 えのき 煮干し 塩 醤油 葱	ご飯・豚大根・ほうれん草のごま和え かき玉汁 ☆米 ☆豚肉 大根 人参 板こんにやく 生揚げ しょうが さやいんげん みそ 醤油 砂糖 ☆ほうれん草 いりごま もやし 醤油 人参 ☆卵 玉葱 人参 えのき ふ 煮干し 塩 醤油	栗ごはん・魚の塩焼き・金平ごぼう もやしの味噌汁 ☆米 くり 塩 いりごま ☆さんま 塩 ☆ごぼう 人参 しらす さき いりごま 砂糖 醤油 ごま油 ☆もやし 人参 えのき 葱 煮干し みそ 油揚げ	和風焼きそば・白菜とみかんのサラダ 中華スープ・果物(バナナ) ☆中華めん 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 油 椎茸 にんにく さつま揚げ 醤油 塩 こしょう かつお節 ☆白菜 きゅうり みかん 缶 レーズン 油 酢 塩 こしょう ☆人参 たら 玉葱 しめじ あさり 水煮 塩 醤油 鶏がらだし	ピラフ・ポテトスープ 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 ビーマン 玉葱 コーン 缶 塩 こしょう コンソメ バター ☆鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 醤油 バセリ コンソメ 塩
肉うどん・じゃが芋のそぼろ煮・三色和え 果物(バナナ) ☆うどん 牛肉 玉葱 蒸し かまぼこ 葱 醤油 塩 みりん かつお節 昆布 ☆じゃが芋 豚挽肉 人参 砂糖 醤油 ☆もやし きゅうり 人参 しらす干し いりごま 醤油	ご飯・魚の塩焼き 和風サラダ・けんちん汁 ☆米 ☆魚 塩 ☆乾ひじき きゅうり 人参 シーチキン いりごま 醤油 マヨネーズ ☆鶏肉 里芋 ごぼう 玉葱 木綿豆腐 椎茸 人参 葱 煮干し 油揚げ 塩 醤油	ご飯・豚肉じゃが・キャベツの塩つべ和え 豆腐のすまし汁 ☆米 ☆豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらす さき さやいんげん 油 酒 砂糖 醤油 ☆きゅうり キャベツ 塩昆布 醤油 ☆絹ごし豆腐 玉葱 塩わかめ 醤油 塩 煮干し えのき	カレー丼・ポキポキサラダ・果物(りんご) ☆米 豚肉 人参 玉葱 にんにく カレールウ めんつゆ ☆きゅうり 大根 人参 ごま油 醤油	ご飯・厚揚げの味噌炒め・もやしの和え物 きのこのすまし汁 ☆米 ☆生揚げ 豚肉 ゆでたけのこ 椎茸 人参 玉葱 ビーマン 油 砂糖 みそ 醤油 ☆もやし 小松菜 人参 コーン 缶 醤油 ☆玉葱 椎茸 えのき しめじ 葱 煮干し 塩 醤油	二色丼・油揚げの味噌汁・果物(バナナ) ☆米 鶏挽肉 酒 しょうが 砂糖 醤油 ほうれん草 刻みのり ☆大根 人参 油揚げ えのき 煮干し みそ 玉葱
チーズまんじゅう・牛乳 ☆ミックス粉 バター 卵 砂糖 クリームチーズ ☆牛乳	ヨーグルト和え・クラッカー ☆ヨーグルト バナナ みかん 缶 白桃缶 黄桃缶 砂糖 ☆クラッカー	スイートトースト・牛乳 ☆食パン さつま芋 砂糖 マーガリン ☆牛乳	フルーツゼリー・ウエハース ☆黄桃缶 白桃缶 みかん 缶 寒天 砂糖 ☆ウエハース	人参蒸しパン・牛乳 ☆ミックス粉 牛乳 人参 レーズン 脱脂粉乳 ☆牛乳	お菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)鹿児島フェス	28(金)誕生日会	29(土)
ご飯・豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのごま和え・わかめスープ・果物(バナナ) ☆米 ☆木綿豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 いんげん ☆もやし きゅうり 人参 いりごま 醤油 ☆塩わかめ 白菜 コーン 缶 人参 しめじ 鶏がらだし 塩	シーフードスパゲティ・菓実サラダ コーンスープ ☆スパゲティ えび いちか あさり 水煮 ベーコン 玉葱 人参 しめじ にんにく 油 ケチャップ 塩 砂糖 コンソメ ☆キャベツ きゅうり レーズン パイン 缶 酢 砂糖 塩 ☆しめじ 玉葱 クリーム コーン 缶 小松菜 コンソメ 塩	ご飯・魚のみそ煮 おかか和え・のっぺい汁 ☆米 ☆さば みそ 酒 みりん 砂糖 しょうが ☆小松菜 白菜 かつお節 醤油 ☆里芋 人参 ごぼう しめじ 油揚げ 葱 煮干し 塩 醤油 片栗粉	ご飯・手作りさつま揚げ ほうれん草の和え物・薩摩汁 ☆米 ☆すり身 えび ごぼう 人参 木綿豆腐 玉葱 葱 油 ☆もやし ほうれん草 人参 醤油 ☆さつま芋 人参 ごぼう 大根 鶏肉 葱 みそ 煮干し	ご飯・鶏肉のマーメレード煮 コーンスローサラダ・コンソメスープ ☆米 ☆鶏肉 マーメレード 酒 醤油 油 にんにく 砂糖 ☆キャベツ 人参 コーン 缶 マヨネーズ 酢 ☆玉葱 人参 じゃが芋 しめじ コンソメ 塩 醤油	炊き込みごはん・大根のみそ汁 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつま揚げ 薄口醤油 ☆大根 玉葱 人参 油揚げ 葱 みそ 煮干し
焼肉バーガー・牛乳 ☆ロールパン 牛肉 玉葱 酒 砂糖 醤油 みりん ☆牛乳	ひじきおにぎり・牛乳 ☆米 乾ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆牛乳	フライドポテト・牛乳 ☆カットポテト 油 塩 ☆牛乳	しらすピザ・牛乳 ☆ピザクラスト チーズ しらす干し マヨネーズ ☆牛乳	モンブラン ☆小麦粉 卵 グラニュー糖 おろし さつま芋 ホイップクリーム 栗甘煮	お菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳
31日(月)	魚料理を食べましょう				
ご飯・タンドリーチキン キャベツのゆかり和え・五目汁 ☆米 ☆鶏肉 ヨーグルト 玉葱 にんにく カレー粉 塩 醤油 ☆キャベツ もやし 人参 ゆかり粉 醤油 ☆白菜 人参 玉葱 生揚げ えのき みそ 煮干し	秋のさんまをはじめとした魚がおいしい季節で、 新米にもよく合います。焼き魚は苦手な子が多い ですが、照り焼きやパン粉焼きなど調理の仕方や 味付けの工夫でぐんと食べやすくなります。お家でも チャレンジしてみてください。				おしらせ ●3歳未満児は午前のおやつ (牛乳100ml)があります。 ●行事、材料の都合により献立 を一部変更することがあります。
パンキンパイ・牛乳 ☆南瓜 バイ生地 砂糖 ☆牛乳					