



10月の献立表



令和 5年10月 みなと子ども園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯・鶏肉の香草焼き・白菜の塩つペ和え きのこのすまし汁 ☆米 ☆鶏肉 塩 こしょうにんにく粉チーズ パン粉 パセリ 油 ☆きゅうり 白菜 塩昆布 醤油 ☆玉葱 えのきしいたけしめじ 葱 煮干し 塩 醤油	たらこスパゲッティ・コールスローサラダ アサリのスープ・果物(バナナ) ☆スパゲティ 塩油 たらこ 玉葱 バター にんにく 刻みのみ ☆キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 酢 ☆あさり水煮 人参 白菜 醤油 塩 パセリ ブイオン	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: 0 auto;"> 遠 足 </div> 	ご飯・ポークビーンズ・小松菜のお浸し コーンスープ ☆米 ☆大豆水煮 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 醤油 ケチャップ トマト缶 油 塩 三温糖 ブイオン ☆小松菜 キャベツ 削り節 醤油 ☆もやし コーン 人参 塩わかめ ブイオン 塩 パセリ	ご飯・魚のてんぷら・栗果サラダ 南瓜のみそ汁  ☆米 ☆パトウ 塩 こしょう 天ぷら粉 青のり 油 ☆キャベツ きゅうり レーズン みかん 酢 三温糖 塩 ☆南瓜 玉葱 人参 生揚げ 葱 みそ 煮干し	炊き込みごはん・玉葱のみそ汁 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 ☆玉葱 えのき 大根 人参 葱 煮干し みそ
きな粉ラスク・牛乳 ☆食パン マーガリン きな粉 三温糖 塩 ☆牛乳	さつま芋おにぎり・牛乳  ☆さつま芋 米 ごま 塩 ☆牛乳	菓子・牛乳 ☆ケーキ ☆牛乳	豆腐ブラウニー・牛乳 ☆豆腐 ホットケーキミックス ココア 三温糖 油 牛乳 ☆牛乳	牛乳寒いごソースかけ・豆乳ウエハース ☆牛乳 寒天 砂糖 ストロベリーソース ☆豆乳ウエハース	菓子・牛乳 ☆せんべい ☆牛乳
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: 0 auto;"> スポーツの日 </div> 	ご飯・鶏のさっぱり煮 キャベツのこぶ漬け・麩のすまし汁  ☆米 ☆鶏肉 三温糖 酢 醤油 しょうが にんにく 酒 ☆キャベツ きゅうり 塩昆布 人参 ☆麩 玉葱 えのき 人参 醤油 塩 煮干し	ご飯・高野豆腐入り肉じゃが 白菜のおかか和え・もやしのみそ汁 ☆米 ☆豚肉 凍り豆腐 じゃが芋 人参 玉葱 しいたけ 酒 醤油 いんげん 三温糖 みりん ☆白菜 小松菜 醤油 削り節 ☆もやし 人参 しめじ 葱 煮干し みそ	ご飯・魚の味噌マヨネーズ焼き・春雨のサラダ 中華スープ・果物(バナナ) ☆米 ☆さわら マヨネーズ みそ 酒 塩 ごま みりん ☆きゅうり 人参 はるさめ シーチキン 醤油 酢 ごま油 三温糖 ☆人参 たらこ 玉葱 しめじ あさり水煮 塩 醤油 鶏がらだし	♥豚丼・甘酢和え・わかめのみそ汁 ☆米 豚肉 人参 玉葱 キャベツ 醤油 三温糖 みりん 酒 ☆もやし 人参 きゅうり ごま 砂糖 酢 醤油 ☆豆腐 塩わかめ みそ 玉葱 えのき 煮干し	ピラフ・ポテトスープ・果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コーン 塩 こしょう ブイオン パセリ マヨネーズ ☆じゃが芋 玉葱 人参 醤油 パセリ ブイオン 塩 塩わかめ
バナナケーキ・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 バナナ レモン果汁 ☆牛乳	しらすびザ・牛乳 ☆ピザクラスト チーズ しらす干し マヨネーズ ☆牛乳	カルピス蒸しパン・牛乳 ☆ホットケーキミックス レーズン カルピス ☆牛乳	フルーツゼリー・クラッカー ☆寒天 みかん缶 白桃缶 砂糖 黄桃缶 ☆クラッカー	菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳	
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)長崎フェス	20(金)誕生会	21(土)
ドライカレー・スティック野菜 果物(バナナ) ☆米 合挽肉 玉葱 人参 レーズン カレールウ 油 にんにく 醤油 ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ	和風焼きそば・三色和え・卵スープ ☆中華めん 豚肉 玉葱 人参 青ピーマン 油 しいたけ 醤油 にんにく さつま揚げ 塩 こしょう 削り節 ☆もやし きゅうり 人参 しらす干し ごま 醤油 ☆玉葱 たらこ 人参 卵 塩 醤油 鶏がらだし	ご飯・豆腐の五目あんかけ・切干しサラダ 白菜のすまし汁・果物(オレンジ) ☆米 ☆豆腐 干し椎茸 鶏肉 玉葱 人参 三温糖 みりん 酒 片栗粉 醤油 ☆切干大根 シーチキン コーン マヨネーズ 人参 きゅうり 白菜 玉葱 しめじ 煮干し 塩 醤油 葱	ご飯・魚の塩焼き・♥浦上そば 大根のみそ汁  ☆米 ☆さけ 塩 ☆豚肉 三温糖 塩 醤油 ごぼう もやし 人参 しらすかまぼこ ごま油 みりん ☆大根 人参 えのき 塩わかめ 煮干し みそ	ご飯・チキンチャップ・キャベツのゆかり和え コンソメスープ ☆米 ☆鶏肉 にんにく トマト缶 ケチャップ 三温糖 醤油 油 ウスターソース ☆きゅうり キャベツ 人参 ゆかりこ ☆玉葱 人参 あさり水煮 コーン しめじ ブイオン 塩 パセリ	ハヤシライス・チンゲン菜のスープ 果物(バナナ) ☆米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルウ 油 ☆玉葱 人参 チンゲン菜 白菜 鶏がらだし 塩 醤油
牛乳もち ☆牛乳 片栗粉 きな粉 三温糖 塩	さけおにぎり・牛乳 ☆米 さけフレーク 塩 ☆牛乳	にんじん蒸しパン・牛乳 ☆ホットケーキミックス 牛乳 おろし人参 レーズン スキムミルク ☆牛乳	スイーツポテト・牛乳 ☆さつま芋 おろし さつま芋 バター 三温糖 ホイップクリーム ☆牛乳	モンブラン ☆小麦粉 卵 グラニュー糖 おろし さつま芋 バター ホイップクリーム 栗甘露煮	菓子・牛乳 ☆ビスケット ☆牛乳
23(月)	24(火)お魚教室	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
五目うどん・もやしの和え物 果物(バナナ) ☆うどん 鶏肉 玉葱 人参 油揚げ 葱 煮干し 塩 醤油 卵 しいたけ ☆もやし 小松菜 人参 コーン 醤油	ご飯・魚の照り焼き・じゃが芋の含め煮 油揚げのみそ汁 ☆米 ☆さわら 醤油 みりん 酒 ☆じゃが芋 生揚げ 人参 鶏肉 いんげん 醤油 三温糖 油揚げ 大根 人参 えのき 味噌 煮干し 玉葱	ご飯・豆腐の松風焼き・きゅうりと大根の酢の物 なめこのすまし汁・果物(バナナ) ☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 玉葱 パン粉 三温糖 みそ 青のり ごま ☆きゅうり 大根 人参 ごま 砂糖 酢 醤油 ☆なめこ 玉葱 人参 えのき 葱 煮干し 醤油 塩	ご飯・豚大根・ひじきのツナサラダ キャベツスープ ☆米 ☆豚肉 大根 人参 板こんにやく 生揚げ いんげん 醤油 三温糖 ☆人参 きゅうり シーチキン コーン ひじき マヨネーズ 醤油 ☆キャベツ 人参 玉葱 パセリ ブイオン 塩 醤油	ご飯・炒り豆腐・小松菜のナムル えのきのみそ汁 ☆米 ☆豆腐 しいたけ 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 焼き竹輪 葱 油 三温糖 醤油 ☆小松菜 もやし 人参 シーチキン ごま油 醤油 酢 三温糖 ☆えのき 人参 玉葱 葱 煮干し みそ	秋の香ご飯・豆腐のみそ汁 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油 ☆大根 豆腐 しいたけ 葱 みそ 煮干し
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 チーズ ごまごま油 醤油 酒 ☆牛乳	フルーチェ・豆乳ウエハース ☆フルーチェの素 牛乳 ☆豆乳ウエハース	ふかし芋・牛乳 ☆さつま芋 ☆牛乳	ジャムサンド・牛乳 ☆食パン いちごジャム ☆牛乳	いももち・牛乳 ☆じゃが芋 片栗粉 チーズ 塩 ☆牛乳	菓子・牛乳 ☆バターケーキ ☆牛乳
30(月)	31(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100%; margin: 0 auto;"> 今月の食育テーマ 今月の食育活動 旬の野菜や果物 魚や貝を知ろう ・24日・・・お魚教室(全クラス) ・ラップおにぎり(幼児組) </div>			
マーボー丼・具たくさん汁・果物(みかん) ☆米 豆腐 合挽肉 にんにく しょうが 玉葱 人参 葱 干し椎茸 みそ 三温糖 片栗粉 ごま油 醤油 鶏がらだし ☆南瓜 人参 玉葱 油揚げ しめじ 鶏がらだし 醤油 塩	ご飯・さばの生姜煮・白菜のごま和え しめじのみそ汁  ☆米 ☆さば しょうが 三温糖 醤油 酒 ☆白菜 醤油 ほうれん草 ごま 人参 ☆しめじ 豆腐 玉葱 油揚げ 人参 葱 煮干し みそ	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100%; margin: 0 auto;"> 旬のものを食べよう! 旬とは、自然の中で育てた野菜や果物魚介類がたくさんとれる季節のことです。 旬の食べ物というのは、いちばん美味しく栄養もたっぷり。それぞれの四季の旬な食べ物を食べて病気に負けない体作りをしましょう。 </div>			
水ようかん・牛乳 ☆こしあん 寒天 グラニュー糖 塩くず粉 ☆牛乳	南瓜のマフィン・牛乳 ☆ホットケーキミックス 三温糖 かぼちゃ バター 卵 牛乳 ☆牛乳				

★3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100m1)があります。★行事、材料等の都合により献立を一部変更することがあります。♥は、新メニューです。