

令和5年10月献立予定表

令和5年9月26日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
2	月	ごはん 鶏のから揚げ もやしとじゃこのナムル はるさめスープ	鶏もも肉 じゃこ チーズ 牛乳	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 ミックス粉 コーン	にんにく しょうが もやし 小松菜 人参 ねぎ 干椎茸 玉ねぎ キクラゲ	チーズ蒸しパン	632
3	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナとごぼうのごまサラダ 牛乳	木綿豆腐 鶏挽肉 かつお節 ツナ 油揚げ	白米 パン粉 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう きゅうり	きつねおにぎり	586
4	水	雑穀ごはん 五目卵焼き 野菜の塩昆布和え すまし汁	卵 木綿豆腐	白米 雑穀米 砂糖 てまり麩 コーンフレーク バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 筍 干椎茸 ひじき きゅうり 塩昆布 白菜 えのき	コーンフレークバー	479
5	木	ごはん プルコギ風 チョレギサラダ	豚小間肉 かつお節 焼きのり	白米 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にら にんにく きゅうり キャベツ わかめ しょうが	おかかおにぎり	470
6	金	お弁当デー	鮭	白米	しめじ	鮭のおにぎり	138
7	土	運動会					
9	月	(祝)スポーツの日					
10	火	ごはん 魚のムニエル(トマトソース) ポトフ 牛乳	魚 ウインナー かつお節 油揚げ	白米 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも	トマト トマトピューレ 玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー 小松菜	青菜と油あげの おにぎり	621
11	水	混ぜご飯 豆腐の味噌汁 野菜のごま和え	鶏もも肉 豆腐 味噌	白米 砂糖 油 ごま ミックス粉	筍 人参 干椎茸 わかめ ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり	ちんすこう	398
12	木	ごはん 鶏肉のネギソースかけ ブロッコリーサラダ	鶏もも肉 じゃこ	白米 片栗粉 ごま油 砂糖 コーン ごま マヨネーズ 油	しょうが 長ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ いんげん 干椎茸	じゃこおにぎり	680
13	金	麦ごはん スコップコロケ 野菜のおかか和え 牛乳	合挽肉 かつお節	白米 押麦 じゃがいも パン粉 砂糖 観世麩 バター	人参 玉ねぎ もやし おくら	麩のラスク	516
14	土	焼うどん わかめスープ	豚小間肉 青のり	油 うどん ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ わかめ	お菓子	318
16	月	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜とわかめの甘和え	鶏小間肉 牛乳 卵	白米 雑穀米 砂糖 こんにゃく ミックス粉 バター	人参 ごぼう れんこん きゅうり 大根 わかめ	マドレーヌ	419
17	火	ごはん 鶏レバーのみそ煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー 味噌 かまぼこ ツナ 塩昆布	白米 砂糖 ビーフン	玉ねぎ 人参 にら キャベツ ピーマン	塩昆布と ツナのおにぎり	578
18	水	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル	木綿豆腐 合挽肉 味噌 じゃこ かつお節 刻みのり	白米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	玉ねぎ 人参 にら しょうが もやし ほうれん草	ふりかけおにぎり	570
19	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き カムカムサラダ	魚 スキムミルク 牛乳 きな粉	白米 コーン マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま	ごぼう きゅうり 人参	ミルクずもち	453
20	金	お楽しみメニュー	スキムミルク	ミックス粉 砂糖	かぼちゃ	かぼちゃケーキ	528
21	土	牛丼 たくあんサラダ	牛小間肉	白米 油 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 きゅうり キャベツ たくあん	お菓子	407
23	月	ごはん 魚の照り焼き 野菜の磯和え	魚 かつお節 焼きのり	白米 砂糖 油 ごま油	にんにく キャベツ もやし 人参 枝豆	枝豆おかか おにぎり	396
24	火	雑穀ごはん 豚汁 野菜の梅肉和え	豚小間肉 味噌 卵	白米 砂糖 油 里芋 こんにゃく マヨネーズ 薄力粉 バター	人参 干椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 大根 白菜 きゅうり うめ	ごまクッキー	597
25	水	ごはん 厚揚げのみそソース煮 野菜と蒸し鶏のサラダ 牛乳	厚揚げ 合挽肉 鶏むね肉 スキムミルク	白米 ごま油 ミックス粉	人参 玉ねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんにく	ココア蒸しパン	614
26	木	ごはん タンドリーチキン ポパイサラダ 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト ハム ベーコン 焼きのり 牛乳	白米 コーン マヨネーズ 砂糖	トマトケチャップ ほうれん草 人参	海苔巻きおにぎり	547
27	金	麦ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんの胡麻和え	豚小間肉 卵 チーズ	白米 押麦 砂糖 ごま 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 もやし いんげん トマトケチャップ ピーマン えのき	ピザ	561
28	土	クリームスパゲティ 人参サラダ	ベーコン 牛乳 ツナ	スパゲティ コーン 油	ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり	お菓子	563
30	月	ごはん チキンカツ 野菜のマヨネーズ和え 牛乳	鶏ささみ肉 牛乳 絹ごし豆腐	白米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ ミックス粉 バター	トマトケチャップ 大根 きゅうり 人参	豆腐マフィン	558
31	火	ごはん ミートローフ 野菜のフレンチ和え パンプキンスープ ハロウィン会	合挽肉 粉チーズ 木綿豆腐 牛乳 生クリーム	白米 コーン 砂糖 オリーブ油 バター	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトケチャップ キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ	ゆかりおにぎり	571

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。



『収穫の秋』

秋は実りの秋です。新米、さんま、いも類、きのこ、果物など秋はおいしい食材が沢山です。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしませう。

『ハロウィン』

ハロウィンといえば、仮装をした子ども達が”トリック オア トリート”(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と玄関先で声をかけてお菓子をねだる様子が名物です。お菓子を渡すことで悪霊を追い払うなどの意味が込められているようです。

お弁当デーについて

10月6日がお弁当デーになります。お弁当、水筒、お箸の用意をお願いします。尚、0, 1歳児クラスはスプーンとフォークを用意します。

