

令和4年10月献立予定表

令和4年9月22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
1	土	牛肉丼 味噌汁	牛小間肉 味噌 絹豆腐	砂糖 白米 油	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干椎茸 小ねぎ かぼちゃ	お菓子	447
3	月	ごはん 野菜のうめサラダ 牛乳 和風ハンバーグ風きのこソースかけ	鶏挽肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 ダイスチーズ ひじき	白米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 ごま	玉ねぎ 人参 えのき しめじ 小ねぎ 大根 きゅうり 梅干し	黒ごまチーズ スティック	559
4	火	麦ごはん 魚の揚げおろし煮 野菜の甘酢和え 味噌汁	魚 かつお節 油揚げ 味噌	白米 押麦 砂糖 ごま	大根 小ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 切干大根 干椎茸	干大根と椎茸の おにぎり	436
5	水	混ぜご飯 わかめのすまし汁 いんげんのごま和え	鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 かつお節 スキムミルク 鶏卵 わかめ おから	白米 砂糖 ごま 薄力粉 バター	竹の子 人参 干椎茸 ごぼう 玉ねぎ もやし いんげん	おからマフィン	561
6	木	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き なます 牛乳	豚小間肉 錦糸卵 油揚げ 牛乳 かつお節	白米 雑穀 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 大根 高菜	高菜おにぎり	580
7	金	お弁当デー	鶏挽肉	白米 砂糖	生姜 玉ねぎ	そばろおにぎり	129
8	土	運動会					
10	月	スポーツの日					
11	火	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのごまマヨネーズ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 とろけるチーズ	白米 薄力粉 片栗粉 ごま マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 コーン	にんにく キャベツ きゅうり 人参	チーズ蒸しパン	606
12	水	雑穀ごはん 鶏肉と野菜の旨煮 野菜の磯和え	鶏もも肉 牛乳 鶏卵 海苔	白米 雑穀 砂糖 こんにゃく ミックス粉 チョコレート バター	人参 ごぼう れんこん キャベツ もやし	チョコチップクッキー	512
13	木	ごはん 魚の西京焼き 春雨スープ 野菜とわかめの甘酢和え	魚 味噌 わかめ	白米 砂糖 マヨネーズ 春雨 ごま油 白玉粉 ごま 油	人参 きゅうり 大根 白菜 小ねぎ 干椎茸	ごま団子	461
14	金	麦ごはん ポークチャップ 野菜とチーズのサラダ 牛乳	豚小間肉 ダイスチーズ 牛乳 じゃこ	白米 押麦 油 砂糖	玉ねぎ しめじ トマトケチャップ キャベツ 人参 きゅうり いんげん 干椎茸	じゃこおにぎり	588
15	土	スパゲティミートソース ポテトスープ	合挽肉 ベーコン	スパゲティ麺 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマトピューレ ピーマン トマトケチャップ	お菓子	399
17	月	豚丼 ブロッコリーサラダ 牛乳	豚小間肉 牛乳 かつお節	ごま 砂糖 白米 コーン マヨネーズ ごま油	人参 玉ねぎ にんにく 長ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	おかかおにぎり	645
18	火	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き カムカムサラダ 牛乳	魚 スキムミルク 牛乳 かつお節	白米 押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま クリームコーン コーン	ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	青菜おにぎり	614
19	水	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜のフレンチ和え トマトスープ	ベーコン 鶏卵 とろけるチーズ スキムミルク	白米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 チョコレート 薄力粉 バター 粉糖	人参 パセリ キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ えのき ほうれん草	おからブラウニー	568
20	木	雑穀ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳 かつお節 豚小間肉	白米 雑穀 砂糖 油 ビーフン麺 薄力粉 コーン 長いも	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	お好み焼き	529
21	金	カレーライス みかんサラダ 牛乳	牛小間肉 牛乳	白米 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ グリンピース カットトマト キャベツ きゅうり みかん缶 しめじ えのき	きのこおにぎり	585
22	土	ごはん 豚肉の味噌炒め すまし汁	豚小間肉 味噌	白米	にんにく にら キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 えのき	お菓子	425
24	月	ごはん チキンカツ 野菜のマヨネーズ和え コンソメスープ	鶏ささみ 絹豆腐 牛乳	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ミックス粉 バター	トマトケチャップ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	豆腐マフィン	534
25	火	ごはん 照り焼きチキン 野菜のおかか和え 牛乳	鶏もも肉 かつお節 牛乳 じゃこ	白米 砂糖 ごま ごま油	にんにく キャベツ 人参 もやし 小ねぎ	ごまじゃこおにぎり	530
26	水	パン チリコンカン コールスローサラダ 牛乳	水煮大豆 合挽肉 牛乳	パン マヨネーズ 砂糖 コーンフレーク バター マシュマロ コーン イチゴジャム	玉ねぎ 人参 トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり	コーンフレークバー	566
27	木	麦ごはん 魚のパン粉焼き 野菜の塩昆布和え かきたま汁	魚 鶏卵 牛乳 塩昆布 わかめ	白米 押麦 マヨネーズ パン粉 じゃがいも ミックス粉 砂糖 バター	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	マドレーヌ	514
28	金	ピラフ ミネストローネ パンプキンパイ ハロウィン会	ベーコン 生クリーム のり	白米 バター パイシート 砂糖 コーン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ しめじ カットトマト パセリ かぼちゃ	海苔巻きおにぎり	470
29	土	ジャージャーうどん 中華スープ	豚ひき肉 味噌 鶏挽肉 鶏卵	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油	長ねぎ 竹の子 生姜 玉ねぎ 人参 小ねぎ 干椎茸 きくらげ	お菓子	300
31	月	雑穀ごはん タンドリーチキン 野菜のごま和え 牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	白米 雑穀 ごま 砂糖 淡雪麩 バター	トマトケチャップ キャベツ もやし 人参	麩のラスク	542

※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。



ハロウィン

今月の世界の料理は、アメリカでハロウィンに食べられるパン
プキンパイにしました。ハロウィンはヨーロッパを発祥としたお
祭りで、秋の収穫や悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事
でした。ハロウィンではかぼちゃでランタンを作ることが有名で
すが、元々ヨーロッパではカブをくり抜いて作っていたようで、
地域によっては、現在もその風習が残っているそうです。

現在では宗教的な意味合いはほとんど失われ、アメリカでは民
間行事として定着しています。

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ね。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7日がお弁当デーとなります。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
を提供します。

