

# 10月 幼児用給食献立表



まつほくり保育園

2022年

| 日曜日  | 給食            | 献立  | おやつ             |
|------|---------------|---|-----------------|
| 1 土  | カレーライス        | キャベツとピーマンのソースツチサラダ フルーツ                               | 牛乳寒天 せんべい 麦茶    |
| 2 日  |               |   |                 |
| 3 月  | さつぱり鶏味噌汁      | さつぱり鶏味噌汁 鶏のさつぱり 鶏のさつぱり 鶏のさつぱり                         | チーズ入りサラダ パイナップル |
| 4 火  | ゆかりごはん        | ゆかりごはん 豆腐の味噌汁 じゃがいも 野菜の海苔和え                           | アトリーヌ 昆布 牛乳     |
| 5 水  | ふんわりごはん       | ふんわりごはん 冬瓜のぶり汁 チンジャオロース 里芋の胡麻みそあえ 小松菜の炒り卵和え           | 牛乳もち 麦茶         |
| 6 木  | 手作りふんわりパン     | 手作りふんわりパン 白菜としめじの豆乳スープ はんぺんソテー フレンチサラダ トマト パナ         | キャラメルポップコーン 牛乳  |
| 7 金  | 舞茸ご飯          | 舞茸ご飯 とうろをかきたま汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 ほろれん草の胡麻和え 柿         | ホットポックル りんごジュース |
| 8 土  | 豚丼            | 豚丼 白菜の味噌汁 ちくわサラダ フルーツ                                 | フリック クラッカー 麦茶   |
| 9 日  |               |   |                 |
| 10 月 |               |   |                 |
| 11 火 | わかめごはん        | わかめごはん もやしの味噌汁 鯖のみみじ焼き 冬瓜と豚肉の炒め物 小松菜のお浸し 梨            | インドのおやつサモサ 牛乳   |
| 12 水 | 大人気黒糖パン       | 大人気黒糖パン もちもち押し麦スープ 豚じゃがポール 豆腐サラダ トマト パナ               | 雑わかめおにぎり カルピス   |
| 13 木 | あつたかカレーうどん    | あつたかカレーうどん 鶏肉のごま味噌焼き れんこんとアロココロのサラダ オレンジ              | 炒飯 りんごジュース      |
| 14 金 | 炊きたてごはん       | 炊きたてごはん 具だくさん豚汁 鯖の西京焼き ひじきの煮物 和風サラダ 柿                 | 手作りメロンパン 牛乳     |
| 15 土 | 焼きそば          | 焼きそば かにかまスープ コーンサラダ フルーツ                              | シュガーラズク 牛乳      |
| 16 日 |               |   |                 |
| 17 月 | チヤンパン         | チヤンパン 焼きししやも フロッキーのおかかあえ りんごゼリー                       | お花のスイートポテト 牛乳   |
| 18 火 | 真白ごはん         | 真白ごはん なたの味噌汁 鱈の竜田揚げ カラフル味噌アヨサラダ きゅうりの浅漬け 梨            | ごぼろツツス 牛乳       |
| 19 水 | 手作りパン         | 手作りパン ホト タルタルつぶりチキン南蛮 ほろれん草サラダ さつぱりトマト パナ             | そばめし 麦茶         |
| 20 木 | みんな大好きふりかけごはん | みんな大好きふりかけごはん キャベツの味噌汁 松風焼き スパゲッティサラダ                 | じゃがチーヌ春巻き       |
| 21 金 | 釜炊き栗おこわ       | 釜炊き栗おこわ お麩がしいし清まし汁 鯖の塩焼き 金平ごぼう 白和え 柿                  | サクサクお麩ラスク 牛乳    |
| 22 土 | 麻婆豆腐          | 麻婆豆腐 大根の味噌汁 トマトサラダ フルーツ                               | 蒸しパン 牛乳         |
| 23 日 |               |   |                 |
| 24 月 | けんちんうどん       | けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ りんごが入ったサラダ ヨーグルト                     | 五平餅 麦茶          |
| 25 火 | 炊きたてごはん       | 炊きたてごはん 豆腐の味噌汁 ほんのり柚子香るかじのみそ焼き さつま芋サラダ 白菜漬け 柿         | スキムミルクビスケット 牛乳  |
| 26 水 | 食パン(手作り)      | 食パン(手作り) 野菜スープ やわらか〜いアメリカパン パーグ ほろれん草とコーンのソテー         | フルーツヨーグルト 麦茶    |
| 27 木 | こあら粗先生メニュー    | こあら粗先生メニュー(ねない子だれだカレー コーンスープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 煮かぼちゃ 2色ゼリー) | りんごジュース         |
| 28 金 | ゆかりごはん        | ゆかりごはん あっさりもぐ汁 さんまの蒲焼き 野菜の海苔和え ゆでアロココロ パナ             | かりかり練乳ラスク 牛乳    |
| 29 土 | 中華丼           | 中華丼 豆腐のスープ アロココロ フルーツ                                 | ゼリー せんべい 麦茶     |
| 30 日 |               |   |                 |
| 31 月 | ピレパ           | ピレパ 豆腐とわかずんスープ ココロセブアサラダ トマト パナップ                     | さつまいもポテツ 牛乳     |
|      |               |   | 590Kcal 22.8g   |

仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



## 今月の予定

21日(金) 釜炊き栗おこわ 今月から釜炊きおこわ復活です！  
27日(木) こあら粗先生メニュー



絵本の「ねない子だれだカレー」とアロココロのコラボメニュー！  
どんなカレーになるかお楽しみに。