



# 10月 幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2022年

日	曜日	給食	おやつ
1	土	カレーライス キャベツとベーコンのスープ ツナサラダ フルーツ	牛乳寒天 せんべい 麦茶
2	日		
3	月	さっぱり鶏味噌スパゲッティ わかめスープ ほうれん草のかにかまあえ チーズ入りサラダ パイナップル	たこ焼き風揚げじゃが 牛乳
4	火	ゆかりごはん 豆腐の味噌汁 かじきのサクサク竜田揚げ 野菜の海苔和え ゆでブロッコリー みかん寒天	マドレーヌ 昆布 牛乳
5	水	ふんわりごはん 冬瓜たっぷり汁 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 梨	牛乳もち 麦茶
6	木	手作りふんわりパン 白菜としめじの豆乳スープ はんぺんフライ フレンチサラダ トマト パナナ	キャラメルポップコーン 牛乳
7	金	舞茸ご飯 とろとろかきたま汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 柿	ホットドッグ りんごジュース
8	土	豚丼 白菜の味噌汁 ちくわサラダ フルーツ	プリン クラッカー 麦茶
9	日		
10	月		
11	火	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 もちもち押し麦スープ 豚じゃがボール 豆腐サラダ トマト パナナ	鮭わかめおにぎり カルピス
13	木	あったかカレーうどん 鶏肉のごま味噌焼き れんこんとブロッコリーのサラダ オレンジ	炒飯 りんごジュース
14	金	炊きたてごはん 具だくさん豚汁 鮭の西京焼き 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 かにかまスープ コーンサラダ フルーツ	シュガーラスク 牛乳
16	日		
17	月	チャンポン麺 焼きししゃも ブロッコリーのおかかあえ りんごゼリー	お花のスイートポテト 牛乳
18	火	真っ白ごはん なすの味噌汁 鱈の竜田揚げ カラフル味噌マヨサラダ きゅうりの浅漬け 梨	ごぼうチップス 牛乳
19	水	手作りパン ポトフ タルタルたっぷりチキン南蛮 ほうれん草サラダ さっぱりトマト パナナ	そばめし 麦茶
20	木	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 小松菜とちくわの和え物 りんご	じゃがチーズ春巻き オレンジジュース
21	金	釜炊き栗おこわ お麩がいっぱい清まし汁 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	麻婆豆腐丼 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 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 豆腐の味噌汁 ほんのり柚子香るかじきのみそ焼き 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(手作りジャム) 野菜スープ やわらか〜いアメリカンハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参のグラッセ 梨	フルーツヨーグルト 麦茶 クラッカー
27	木	こあら組先生メニュー(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)	ハローウィーンパンケーキ りんごジュース
28	金	ゆかりごはん あっさりみずく汁 さんまの蒲焼き 野菜の海苔和え ゆでブロッコリー パナナ	カリカリ練乳ラスク 牛乳
29	土	中華丼 豆腐のスープ マカロニサラダ フルーツ	ゼリー せんべい 麦茶
30	日		
31	月	ビビンバ ワふわふわワンタンスープ コロコロマセドアンサラダ トマト パイナップル	さつまいもドーナツ 牛乳
		<b>3~5歳児エネルギー</b>	<b>590Kcal</b>
		<b>3~5歳児たんぱく質</b>	<b>22.8g</b>

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) こあら組先生メニュー

絵本の「ねない子だれだカレー」とハロウィーンのコラボメニュー!  
どんなカレーになるか楽しみに。