



令和4年 10月

献立表



勾金保育所

日 曜	献立名	おやつ	主な材料
1 土	運 動 会		
3 月	麻婆春雨 焼き魚(サバ)	カップdeヤクルト お菓子	豚ミンチ 玉ねぎ しめじ 人参 ニラ 春雨 塩鯖 果物 ヨーグルト お菓子
4 火	鶏天 酢の物 金時豆煮 大根ときのこのみそ汁	焼きおにぎり 牛乳	鶏肉 キャベツ 人参 もやし きゅうり 卵 ちくわ 金時豆 大根 えのき 小ネギ 玉ねぎ 果物 米 かつおぶし 牛乳
5 水	魚のオイル焼き 切干大根煮 えのきのすまし汁	スイートポテトもち 牛乳	カラスカレイ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン パプリカ 切干大根 ごぼう 油揚げ ちくわ えのき 小ネギ 果物 さつま芋 牛乳
6 木	ポークピカタ みそマヨ和え 味のり 中華スープ	マカロニスティック 牛乳	豚肉 卵 キャベツ 人参 かにかま きゅうり 玉ねぎ えのき 小ネギ 味のり 果物 マカロニ コンソメ 牛乳
7 金	肉うどん 芋の天ぷら	黄粉おはぎ 牛乳	牛肉 人参 玉ねぎ 小ネギ かまぼこ さつま芋 もち米 黄粉 牛乳
8 土	きのこご飯 じゃが芋のみそ汁 牛乳	お菓子 果物	鶏肉 しめじ まいたけ ごぼう 人参 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 お菓子 果物
10 月	ス ポ ー ツ の 日		
11 火	きのこカレー スパサラ ご飯	オープンサンド 牛乳	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ えりんぎ スパゲッティ きゅうり コーン シーチキン 果物 ロールパン 卵 牛乳
12 水	魚のミンチ揚げ 拌三絲 わかめのすまし汁	海鮮チヂミ 牛乳	魚のミンチ 玉ねぎ 人参 ごぼう ピーマン 卵 豆腐 きゅうり 春雨 しいたけ わかめ 小ネギ 果物 えび ニラ 牛乳
13 木	ふわふわオムレツ ひじき煮 トロックス豆煮 コンソメスープ	スイートポテト 牛乳	豚肉 卵 大根 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン ひじき 大豆 ごぼう 油揚げ かまぼこ トロックス豆 果物 さつま芋 牛乳
14 金	魚のアンجلس 和え物 豆腐のみそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	赤魚 片栗粉 キャベツ 人参 きゅうり かにかま 豆腐 玉ねぎ 小ネギ 果物 ぶどうゼリー 牛乳
15 土	野菜うどん 芋の煮物 牛乳	お菓子 果物	うどん 玉ねぎ 人参 キャベツ 卵 さつま芋 牛乳 お菓子 果物
17 月	ハヤシライス ポテトサラダ ご飯	焼きりんごパン 牛乳	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋 きゅうり コーン シーチキン 果物 焼きりんごパン 牛乳
18 火	筑前煮 手羽元煮 玉ねぎのみそ汁	みたらし団子 牛乳	鶏肉 人参 大根 ごぼう 里芋 レンコン こんにゃく 厚揚げ 手羽元 玉ねぎ えのき 小ネギ 果物 白玉粉 団子粉 牛乳
19 水	魚のタルタルソース 切昆布煮 おふのすまし汁	りんごゼリー 牛乳	カラスカレイ 卵 きゅうり らっきょ 切昆布 ごぼう 大豆 油揚げ かまぼこ おふ 玉ねぎ 小ネギ 果物 りんごゼリー 牛乳
20 木	豚肉の生姜焼き 卵スープ さつま芋のヨーグルトサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	豚肉 生姜 卵 玉ねぎ 小ネギ えのき さつま芋 人参 きゅうり コーン ヨーグルト 果物 マカロニ 黄粉 牛乳
21 金	バリバリ焼きそば 鶏肝煮	わんぱくもち 牛乳	豚肉 えび いか 麺 キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン うずら かまぼこ 鶏肝 しょうが 果物 米 ちりめん チーズ 牛乳
22 土	親子丼 漬物 牛乳	お菓子 果物	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 えのき 小ネギ たくあん 牛乳 果物 お菓子
24 月	豚汁 焼魚(塩鯖) きのこご飯	手作りラスク 牛乳	豚肉 大根 人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 小ネギ 白菜 塩鯖 鶏肉 しめじ まいたけ 油揚げ 果物 食パン 牛乳
25 火	肉じゃが 煮卵 野菜スープ	ソファールヨーグルト お菓子	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ 卵 キャベツ コーン 果物 ヨーグルト お菓子
26 水	鮭のみそ焼き ひじきサラダ きんちゃく卵 ウィナーのスープ	二色おにぎり 牛乳	鮭 ひじき 人参 きゅうり コーン 油揚げ 卵 ウィナー 玉ねぎ 果物 米 鮭フレーク わかめふりかけ 牛乳
27 木	野菜ちゃんぽん 大豆と昆布煮	お好み焼き 牛乳	豚肉 えび いか うずら キャベツ 人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜 大豆 昆布 果物 お好み焼き粉 ベーコン 牛乳
28 金	〈誕生会〉ミートローフ マカロニサラダ れんこんのきんぴら オニオンスープ	ケーキ 牛乳	合挽 人参 玉ねぎ コーン 枝豆 マカロニ きゅうり シーチキン れんこん きんぴらこんにゃく ごま パセリ 果物 ケーキ 牛乳
29 土	チャーハン わかめスープ 牛乳	お菓子 果物	ハム 米 人参 玉ねぎ ピーマン 卵 わかめ ごま 牛乳 お菓子 果物
31 月	パンプキングラタン コールスロー コーンスープ 味のり	マドレーヌ 牛乳	ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バター キャベツ コーン きゅうり コーンスープ 味のり 果物 小麦粉 卵 牛乳

※材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。

※ご飯がいらぬ日には日付と曜日を■で塗っています。

※パスタ、カレー類のメニューの時にはスプーン、フォークを持たせてください。