

令和4年10月 予定献立表

マリン保育所

日	曜	献立名	材	料	おやつ (午前)	おやつ (午後)	日	曜	献立名	材	料	おやつ (午前)	おやつ (午後)
1	土	豚肉と納豆の炒め丼 ポテトスープ オレンジ	米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・えのき・キャベツ・納豆・味噌 みりん・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・しめじ・コンソメ・塩			お茶 りんごパン 梨	18	火	ミートソーススパゲッティ 焼き南瓜 ごぼうサラダ レタススープ/りんご	スパゲッティ・玉ねぎ・人参・合い挽き肉・茄子・セロリ ニンニク・トマト缶・コンソメ・ケチャップ・砂糖・油 南瓜・油・塩 ごぼう・胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油 レタス・玉ねぎ・コーン・コンソメ・塩		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 味噌焼おにぎり (米・味噌・砂糖 みりん・ごま油 ごま)
3	月	ご飯 れんこん入り鶏つくね マカロニサラダ しじみ汁 りんご	米 鶏ミンチ・レンコン・椎茸・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・砂糖・醤油 マカロニ・カニカマ・胡瓜・キャベツ・コーン・マヨドレ・塩 しじみ・葉ねぎ・味噌		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ライスピザ (米・玉ねぎ・ベーコン ピーマン・ケチャップ チーズ)	19	水	ご飯 鶏のつけ焼き レモン醤油和え 味噌汁 梨	米 鶏肉・玉ねぎ・にんにく・砂糖・醤油・みりん・料理酒 白菜・ほうれん草・人参・胡瓜・レモン果汁・醤油 玉ねぎ・豆腐・若布・煮干・味噌		牛乳 クラッカー	牛乳 ぜんざい (団子粉・豆腐 小豆・砂糖・塩)
4	火	押し麦ご飯/ぶどう レバニラ炒め ピクルス 豆腐スープ	米・押し麦 鶏レバー・片栗粉・油・もやし・ニラ・醤油・ニンニク・生姜 オイスターソース・中華スープ・醤油・砂糖 人参・胡瓜・大根・酢・砂糖・塩 豆腐・玉ねぎ・しめじ・鶏ガラスープ・若布・塩		牛乳 かんぱん	牛乳 いちじくマフィン (いちじく・小麦粉・BP 豆乳・砂糖・サラダ油 メープルシロップ)	20	木	芋ご飯 鮭のホイル焼き 納豆和え 味噌汁 オレンジ	米・さつまいも・ごま・塩 鮭・玉ねぎ・人参・えのき・ポン酢 納豆・キャベツ・胡瓜・人参・もみのり・醤油 南瓜・玉ねぎ・薄揚げ・葉ねぎ・味噌		牛乳 せんべい	牛乳 ジャムパン
5	水	こぎつねご飯/バナナ 魚の香味焼 ごま和え けんちん汁	米・鶏ミンチ・人参・薄揚げ・いんげん・生姜・砂糖・醤油 魚・ニンニク・醤油・みりん・料理酒・ごま油 もやし・胡瓜・人参・ごま・醤油 豆腐・人参・玉ねぎ・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹 醤油・みりん・塩・片栗粉		牛乳 ミレービスケット	牛乳 納豆トースト (食パン・納豆 葉ねぎ・もみのり 醤油・マヨドレ)	21	金	玄米ご飯 大根と豚肉の煮物 大豆サラダ すまし汁 柿	米・玄米 大根・豚肉・いんげん・砂糖・醤油・みりん・油・だし昆布・だし鰹 水煮大豆・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨドレ・練りごま・醤油 カブ・玉ねぎ・えのき・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹・醤油・塩		牛乳 プルーン	牛乳 マカロニ黄粉 (マカロニ・黄粉 砂糖・塩)
6	木	ご飯/グレープフルーツ ポークビーンズ 甘酢和え 味噌汁	米 水煮大豆・豚肉・人参・玉ねぎ・セロリ・じゃが芋・パセリ ケチャップ・砂糖・トマトピューレ・コンソメ・ソース・油 キャベツ・人参・胡瓜・コーン・酢・砂糖・塩 玉ねぎ・おつゆ・茄子・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 芋けんぴ	牛乳 フルーツポンチ (りんご・バナナ フルーツ缶・砂糖 レモン果汁)	22	土	炊き込みご飯 豚汁 りんご	米・薄揚げ・椎茸・人参・昆布・砂糖・醤油 豚肉・人参・玉ねぎ・ごぼう・大根・じゃが芋・葉ねぎ・煮干 味噌			お茶 黒糖パン オレンジ
7	金	お散歩遠足 (お弁当の日)			牛乳 ビスコ	牛乳 いちごロール	24	月	ご飯 ふわふわ卵焼き 中華サラダ すまし汁 りんご	米 卵・長芋・鶏ミンチ・玉ねぎ・葉ねぎ・だし鰹・だし昆布・醤油 もやし・胡瓜・人参・ブロッコリー・酢・砂糖・醤油・ごま油 玉ねぎ・ほうれん草・椎茸・えのき・だし昆布・だし鰹・醤油		牛乳 かんぱん	牛乳 オニオンパン (HM・豆乳・玉ねぎ コーン・ベーコン マヨドレ・パセリ)
8	土	鶏ごぼうご飯 五目汁 バナナ	米・ごぼう・鶏肉・人参・いんげん・砂糖・醤油・油 玉ねぎ・人参・じゃが芋・豆腐・椎茸・だし鰹・だし昆布・醤油 塩・片栗粉・葉ねぎ			お茶 あんぱん りんご	25	火	ご飯 ポークケチャップ 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・片栗粉・砂糖・醤油・ケチャップ 大根・ツナ缶・胡瓜・もやし・マヨドレ・醤油・ごま キャベツ・玉ねぎ・薄揚げ・葉ねぎ・煮干・味噌		牛乳 バナナ	牛乳 鶏そぼろおにぎり (米・鶏ミンチ・砂糖 醤油・みりん・大葉)
10	月	スポーツの日		 			26	水	夕焼けごはん 魚の西京焼き 浅漬け さつまいもシチュー ぶどう	米・人参・だし昆布・醤油・塩 魚・味噌・みりん・砂糖・料理酒 胡瓜・大根・塩昆布 さつまいも・玉ねぎ・人参・鶏肉・ブロッコリー・ルウ・牛乳		牛乳 ウエハース	牛乳 黒糖くずもち (片栗粉・黒糖 砂糖・黄粉)
11	火	雑穀ご飯 魚の煮付 もやしサラダ 味噌汁 オレンジ	米・雑穀ご飯 魚・生姜・砂糖・醤油・みりん もやし・薄揚げ・胡瓜・人参・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油 豆腐・人参・玉ねぎ・若布・煮干・味噌		牛乳 プルーン	牛乳 さつまいも蒸しパン (HM・豆乳・ごま さつまいも)	27	木	ご飯/グレープフルーツ すき焼き風煮 酢の物 味噌汁	米 牛肉・玉ねぎ・大根・人参・白ネギ・焼き豆腐・糸こんにゃく 白菜・砂糖・醤油・みりん 胡瓜・キャベツ・人参・ごま・酢・砂糖・醤油 なめこ・玉ねぎ・若布・煮干・味噌		牛乳 ビスコ	牛乳 人参団子 (団子粉・豆腐 人参・小豆・砂糖 塩)
12	水	人参パン ハンバーグ 南瓜サラダ 豆乳スープ バナナ	合い挽き肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・パン粉・豆乳・ケチャップ 南瓜・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ 玉ねぎ・人参・ベーコン・しめじ・冬瓜・コンソメ・塩・豆乳		牛乳 かんぱん	牛乳 昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま)	28	金	ご飯 マーメレードチキン コールスローサラダ 押し麦スープ 梨	米 鶏肉・マーメレード・醤油 キャベツ・人参・コーン・酢・砂糖・マヨドレ 押し麦・玉ねぎ・小エビ・椎茸・春雨・葉ねぎ・鶏ガラスープ・醤油		牛乳 クラッカー	牛乳 フルーチェケーキ (フルーチェ・HM 砂糖・豆乳)
13	木	ご飯 魚の梅風味天ぷら 磯和え かみなり汁 りんご	米 魚・小麦粉・梅干・油 もやし・ほうれん草・キャベツ・もみのり・醤油 豆腐・玉ねぎ・ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・だし鰹・醤油		牛乳 せんべい	牛乳 抹茶と小倉のケーキ (抹茶・こしあん HM・豆乳・砂糖)	29	土	チキンライス コンソメスープ りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ 玉ねぎ・人参・レンコン・しめじ・じゃが芋・パセリ・コンソメ		お茶 芋パン オレンジ	
14	金	きのこカレー 高野豆腐煮 ひじきサラダ 柿	米・しめじ・えのき・ぶなびー・エリンギ・玉ねぎ・南瓜・豚肉 ルウ・油 高野豆腐・だし鰹・砂糖・醤油 ひじき・レンコン・人参・もやし・酢・砂糖・醤油		牛乳 かりんとう	牛乳 ヨーグルト せんべい	31	月	雑穀ご飯 魚の紅葉焼き ひじき煮 のっぺい汁 バナナ	米・雑穀米 魚・人参・ピーマン・マヨドレ・味噌 ひじき・人参・厚揚げ・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 里芋・人参・大根・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし鰹・醤油・片栗粉		牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ハロウィンクッキー (小麦粉・砂糖 マーガリン・豆乳 ココアパウダー)
15	土	豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・えのき・醤油・砂糖・油 さつまいも・厚揚げ・人参・玉ねぎ・茄子・葉ねぎ・煮干・味噌		お茶 レーズンパン りんご	※保育所行事、材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※太字の食材は旬の食材です。(重複するものは一回のみ太字にしています)							
17	月	ご飯/グレープフルーツ 回鍋肉風炒め 伴三絲 もやしスープ	米 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・砂糖・醤油・片栗粉 オイスターソース 春雨・人参・胡瓜・ハム・砂糖・醤油・酢・ごま油 もやし・玉ねぎ・青梗菜・鶏ガラスープ・醤油・片栗粉		牛乳 ウエハース	牛乳 さつまいものオレンジ煮 (さつまいも オレンジジュース)	【芋ほりを行います】 今月は春に幼児クラスが植えたさつまいもの収穫を行います。先日、幼児クラスが草取りに行った際に茎を持ち帰り、皮剥いたものを金平にして食べました。収穫が少し遅かったため、歯ごたえがしっかりしていましたが…子ども達は予想以上に喜んで食べていました。収穫したさつまいもはすぐに食べたいところですが、収穫後ひと月程度寝かせておくことにより、芋に含まれるデンプンが糖に変化し更に美味しくなります。保育所でも月末まで寝かせておき焼き芋にして食べたいと思います。どんなお芋が掘れるのか楽しみです。						

