

# 令和5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)
2	月	ご飯/りんご 厚揚げの中華炒め 金時豆煮 中華スープ	米 厚揚げ・玉ねぎ・キャベツ・豚肉・ピーマン・人参・生姜 オイスターソース・醤油 金時豆・砂糖・塩 もやし・玉ねぎ・若布・コーン・鶏ガラスープ・醤油	牛乳 ウエハース	牛乳 黄粉トースト (食パン・黄粉 砂糖・マーガリン)	丸パン ごぼう煮 マカロニサラダ さつま芋シチュー りんご	18	水	ごぼう・ごま・だし鰹・砂糖・醤油 マカロニ・人参・胡瓜・キャベツ・ハム・マヨドレ さつま芋・鶏肉・人参・玉ねぎ・コーン・牛乳・ルウ・油	牛乳 プルーン	牛乳 黒糖ちんすこう (小麦粉・黒糖 油)		
3	火	玄米ご飯 魚の味噌焼き レンコンサラダ かみなり汁 オレンジ	米・玄米 魚・砂糖・味噌・みりん レンコン・人参・胡瓜・コーン・ひじき・酢・砂糖・醤油 豆腐・人参・玉ねぎ・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし鰹・醤油・油	牛乳 クラッカー	牛乳 黄粉ごま団子 (団子粉・豆腐 黒ごま・黄粉 砂糖・塩)	ご飯/梨 ひじき入り卵焼き 納豆和え すまし汁	19	木	米 卵・玉ねぎ・人参・ひじき・椎茸・葉ねぎ・だし昆布・だし鰹 砂糖・醤油 キャベツ・人参・胡瓜・納豆・ほうれん草・もみのり・醤油 玉ねぎ・花麩・若布・だし昆布・だし鰹・醤油・塩	牛乳 クラッカー	牛乳 ジャムサンド (食パン ブルーベリージャム)		
4	水	鶏の照り焼き 金平ごぼう 味噌汁 グレープフルーツ	米 鶏肉・醤油・砂糖・みりん ごぼう・人参・ピーマン・ごま・砂糖・醤油・ごま油 玉ねぎ・南瓜・しめじ・葉ねぎ・味噌・煮干し	牛乳 プルーン	牛乳 若布おにぎり (米・ごま 炊き込み若布)	米・うす揚げ・鶏ミンチ・人参・いんげん・生姜・砂糖・醤油 魚・醤油・みりん・柚子 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・醤油・ごま 豆腐・玉ねぎ・人参・椎茸・ごぼう・葉ねぎ・だし鰹・醤油	20	金	米・さつま芋・若布ふりかけ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・ごぼう・葉ねぎ 煮干し・味噌	牛乳 ビスコ	牛乳 焼きポテト (じゃが芋・油・塩)		
5	木	ご飯 魚の梅風味天ぷら 華風和え 味噌汁 バナナ	米 魚・小麦粉・片栗粉・梅干し・油 ひじき・もやし・人参・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油 玉ねぎ・キャベツ・うす揚げ・若布・煮干し・味噌	牛乳 かりんとう	牛乳 焼きビーフン (ビーフン・玉ねぎ 人参・ベーコン・ニラ コンソメ・醤油・油)	芋若布ご飯 豚汁 グレープフルーツ	21	土	米・さつま芋・若布ふりかけ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・ごぼう・葉ねぎ 煮干し・味噌	牛乳 かりんとう	牛乳 ぶどうパン バナナ		
6	金	 <b>お弁当遠足</b>		牛乳 ビスコ	牛乳 さつま芋のオレンジ煮 (さつま芋・砂糖 オレンジジュース)	ご飯 鶏のマーマレード焼き 大豆サラダ 味噌汁 りんご	23	月	米 鶏肉・マーマレード・醤油 水煮大豆・人参・胡瓜・ハム・コーン・マヨドレ・醤油 玉ねぎ・南瓜・えのき・若布・煮干し・味噌	牛乳 ウエハース	牛乳 たまきおにぎり (米・天かす 青のり・麺つゆ)		
7	土	生姜焼き丼 豆腐スープ りんご	米・豚肉・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ・生姜・砂糖 醤油・みりん・油 豆腐・玉ねぎ・もやし・人参・椎茸・コンソメ・塩	お茶	お茶 人参パン バナナ	ご飯/オレンジ ハンバーグ コールスローサラダ ビーフンスープ	24	火	米 合い挽き・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・豆乳・塩 ケチャップ・ソース キャベツ・人参・コーン・マヨドレ・砂糖・レモン果汁 ビーフン・玉ねぎ・人参・もやし・葉ねぎ・コンソメ・塩	牛乳 かりんとう	牛乳 パンせんべい (バケット・塩・パセリ オリーブオイル)		
9	月	<b>スポーツの日</b> 				さつま芋ご飯 魚のちゃんちゃん焼き 切干し大根の甘酢和え なめこ汁 ぶどう	25	水	米・さつま芋・黒ゴマ・昆布・塩 魚・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・味噌・砂糖・みりん 切干し大根・人参・胡瓜・もやし・酢・砂糖・ごま なめこ・玉ねぎ・大根・若布・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 せんべい	牛乳 りんごケーキ (HM・りんご・砂糖 油・豆乳・レーズン)		
10	火	ご飯 マヨネーズポーク 南瓜の煮物 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・エリンギ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・マヨドレ・醤油 南瓜・だし鰹・砂糖・醤油 玉ねぎ・茄子・豆腐・葉ねぎ・煮干し・味噌	牛乳 乾パン	牛乳 焼きおにぎり (米・ごま・醤油 みりん・ごま油)	きのご飯 鶏の香味焼き 拌三絲 味噌汁 りんご	26	木	米・しめじ・えのき・舞茸・椎茸・ごぼう・人参・醤油・みりん 鶏肉・砂糖・醤油・ニンニク・生姜・ごま油 春雨・胡瓜・人参・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 里芋・玉ねぎ・豆腐・人参・葉ねぎ・煮干し・味噌	牛乳 芋けんぴ	牛乳 黄粉おはぎ (もち米・黄粉 砂糖・塩)		
11	水	押し麦ご飯 魚のカレームニエル もやしサラダ コンソメ 梨	米・押し麦 魚・小麦粉・カレー粉・油 もやし・人参・胡瓜・うす揚げ・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油 玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・コーン・クリームコーン・コンソメ	牛乳 黄粉せんべい	牛乳 ゼリー 乾パン	ご飯/オレンジ 麻婆豆腐 ナムル 若布スープ	27	金	米 豆腐・玉ねぎ・人参・豚ミンチ・ニラ・ニンニク・生姜・醤油 甜麺醬・中華スープ・砂糖・ごま油 もやし・胡瓜・人参・ごま・砂糖・醤油・酢 若布・玉ねぎ・椎茸・鶏ガラスープ・醤油	牛乳 乾パン	牛乳 ヨーグルト せんべい		
12	木	ご飯 レンコン入り鶏つくね レモン醤油和え 味噌汁 柿	米 鶏ミンチ・レンコン・玉ねぎ・人参・パン粉・豆乳・砂糖・醤油 もやし・人参・胡瓜・キャベツ・レモン果汁・醤油 玉ねぎ・おつゆ麩・若布・煮干し・味噌	牛乳 芋けんぴ	牛乳 黄粉クッキー (小麦粉・黄粉 砂糖・マーガリン)	炒飯 豆腐スープ りんご	28	土	米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・中華スープ 醤油・塩・油 豆腐・玉ねぎ・しめじ・青梗菜・鶏ガラスープ・醤油	牛乳 芋けんぴ	牛乳 黒糖パン オレンジ		
13	金	きのこカレー 高野豆腐煮 元気サラダ パイナップル	米・雑穀米・しめじ・えのき・エリンギ・ぶなびー・玉ねぎ 人参・じゃが芋・ニンニク・ルウ・油 高野豆腐・だし鰹・砂糖・醤油 キャベツ・人参・トマト・ハム・コーン・刻み昆布・胡瓜・ドレッシング	牛乳 マリービスケット	牛乳 豆乳くずもち (豆乳・片栗粉 砂糖・黄粉・塩)	ご飯 レバーの甘辛煮 洋風白和え 味噌汁 オレンジ	30	月	米 鶏レバー・生姜・砂糖・醤油・みりん 豆腐・ほうれん草・人参・胡瓜・ハム・マヨドレ・塩 カブ・玉ねぎ・えのき・若布・煮干し・味噌	牛乳 黄粉せんべい	牛乳 納豆トースト (食パン・納豆 葉ねぎ・もみのり 醤油)		
14	土	炊き込みご飯 五目汁 バナナ	米・鶏肉・人参・ごぼう・塩昆布・砂糖・醤油・みりん 豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎ・椎茸・葉ねぎ・だし鰹・醤油	お茶	お茶 りんごパン オレンジ	米・若布・ごま・ゆかり 魚・塩麹みりん 胡瓜・キャベツ・人参・塩昆布・塩 さつま芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・こんにゃく 大根・椎茸・葉ねぎ・煮干し・味噌	31	火	米・若布・ごま・ゆかり 魚・塩麹みりん 胡瓜・キャベツ・人参・塩昆布・塩 さつま芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・こんにゃく 大根・椎茸・葉ねぎ・煮干し・味噌	牛乳 マリービスケット	牛乳 南瓜マフィン (HM・南瓜・砂糖 豆乳・油)		
16	月	ご飯 松風焼き 切干し大根の煮物 すまし汁 グレープフルーツ	米 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ひじき・パン粉・味噌・砂糖・ごま 切干し大根・うす揚げ・いんげん・だし鰹・砂糖・醤油 玉ねぎ・椎茸・ごぼう・若布・だし昆布・だし鰹・醤油	牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 オニオンパン (HM・豆乳・玉ねぎ コーン・パセリ マヨドレ)	※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	火	ちゃんこうどん 焼きししゃも 酢の物 バナナ	うどん・玉ねぎ・人参・椎茸・うす揚げ・ごぼう・葉ねぎ だし昆布・だし鰹・醤油・みりん ししゃも キャベツ・胡瓜・人参・ごま・酢・砂糖・醤油	牛乳 星たべよ	牛乳 塩昆布おにぎり (米・塩昆布)	【秋の味覚】 日中も過ごしやすくなり、秋の訪れを感じます。秋と言えば食欲の秋！美味しい秋の味覚が沢山ありますね。保育所では今月、芋ほりと脱穀を予定しています。掘ったお芋は少し寝かせてから給食の芋ご飯やさつま汁、おやつで食べたいと思います。又、月末の焼き芋会で食べたり、クッキングに使用したりもします。先日稲刈りをし、天日干しをしているマリンたんぼんの稲穂は、脱穀して月末のおにぎりパーティーで味わいます。今年の出来はどうでしょうか？子ども達も楽しみにしています。							

誕生会

焼き芋会

おにぎりパーティー

