

10月 献立予定表

認定こども園一関南保育園

【10月の目標】

嫌いなものを少しずつ

食べましょう

運動会

材 料 名

赤:血や肉になる

黄:熱や力となる

緑:調子をととのえる

未満児
主食

おやつ

kcal.

1日(土)
運動会



14日(金)

遠足

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します
ツは園でかしますので、おかずの中には入れないでください

20日(木)

保育参観

(3歳児)

クッキング

たんぼぼ組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい

26日(水)

誕生会

ごはんはいりません



日	曜	未 満 児 おやつ	献 立 名	調味料	肉	米	豆	卵	魚	野菜	果物	雑穀	調味料	未 満 児 主食	おやつ	kcal.
1	土															
3	月	クッキー 牛乳	鶏肉のごま味噌焼き 野菜サラダ 大根の味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ハム	米 白こま			人参 人参	キャベツ 大根	きゅうり コーン		ごはん	小倉蒸しパン 牛乳		未588 以430
4	火	せんべい 牛乳	鯉の味噌でヨネーズ焼き 春雨の酢の物 玉葱の味噌汁 みかん	味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鯉 かにかまぼこ	米 春雨			人参 人参	きゅうり 玉葱		みかん	ごはん	かぼちゃピーナツ 牛乳		未639 以458
5	水	ビスケット 牛乳	ひじきサラダ きゃべつの味噌汁 鶏肉の唐揚げ コールスロー コンソメスーゾ	味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	油揚げ 鶏もも肉 卵	米 春雨			人参 人参	キャベツ きゅうり	コーン		ごはん	カステラ ジュース		未526 以345
6	木	クッキー 牛乳	鶏肉の唐揚げ コールスロー コンソメスーゾ	醤油 みりん 塩 砂糖 油 コンソメ	鶏もも肉 卵	米 片栗粉 小麦粉 油			人参 人参	キャベツ きゅうり	コーン		ごはん	豆腐団子 麦茶		未665 以466
7	金	せんべい 牛乳	ポークカレー 福神漬け みかん	カレー	豚バラ肉	米 じゃが芋			人参 人参	玉葱 グリーンピース		みかん	ごはん	プリン ビスケット ジュース		未570 以370
8	土	ビスケット 牛乳	親子煮 鯉の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 わかめ 牛乳	米 麩			人参 人参	玉葱 ピーマン		バナナ	ごはん			未653 以435
11	火	クッキー 牛乳	鯉のごま揚げ すき昆布の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	鯉 卵 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 こま 油			人参 人参	玉葱			ごはん	コーンお焼き 牛乳		未657 以492
12	水	せんべい 牛乳	つくねあんかけ きゅうりもみ わかめの味噌汁 梨	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かにかまぼこ わかめ	米 白こま			人参 人参	玉葱 きゅうり	梨		ごはん	ゼリー せんべい ジュース		未610 以408
13	木	ビスケット 牛乳	かじきの揚げ煮 アロココリー-のサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	かじき 豆腐	米 片栗粉 油			人参 人参	ブロッコリー コーン			ごはん	アツパルパイ 牛乳		未616 以389
14	金	クッキー 牛乳														
15	土	せんべい 牛乳	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 みかん	醤油 みりん カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋			人参 人参	玉葱 グリーンピース	みかん		ごはん	バターロール ジュース		未660 以512
17	月	ビスケット 牛乳	かじきの竜田揚げ 中華きゅうり 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 こま油 だし汁 味噌	かじき かにかまぼこ 豆腐	米 片栗粉 油			人参 人参	玉葱 玉葱			ごはん	じゃが芋とピーマンの 蒸しパン 牛乳		未543 以357
18	火	クッキー 牛乳	ミートローフ アロココリー-のおかか和え キャベツの味噌汁	塩 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 卵 牛乳 かつお節	米 白こま			人参 人参	ブロッコリー キャベツ			ごはん	さつま芋の揚げ団子 牛乳		未677 以562
19	水	せんべい 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツの炒め煮 じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	柿		ごはん	せんべい バナナ ジュア		未674 以507
20	木	ビスケット 牛乳	かじきのケチャップチーズ焼き ほうれん草のサラダ コンソメスーゾ	ケチャップ 油 酢 醤油 コンソメ	豚ロース肉 油揚げ	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	メロン		ごはん	大豆スコーン 牛乳		未634 以463
21	金	クッキー 牛乳	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁	醤油 みりん マヨネーズ 塩 だし汁 味噌	豚ロース肉 油揚げ	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	メロン		ごはん	ニンニク ジュース		未611 以306
22	土	せんべい 牛乳	コーンチュー バナナ	シチュー	鶏もも肉 牛乳	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	バナナ		ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース		未490 以308
24	月	ビスケット 牛乳	ギョウザ 切干し大根の煮物 鯉の味噌汁	醤油 だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	バナナ		ごはん	カステラ ジュア		未577 以367
25	火	クッキー 牛乳	春雨サラダ さつま芋の味噌汁	醤油 砂糖 酢 こま油 だし汁 味噌	卵 ツナ かにかまぼこ	米 春雨			人参 人参	玉葱 ピーマン	バナナ		ごはん	クッキー ジュース		未722 以667
26	水	せんべい 牛乳	まいたけごはん 芋の子汁 肉団子の甘酢あん	醤油 みりん だし汁 味噌	油揚げ 豚バラ肉 豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	メロン		ごはん	きな粉蒸しパン 牛乳		未801 以443
27	木	ビスケット 牛乳	中華風ロースチキン キャベツのサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	バナナ		ごはん	人参 ジュース		未706 以523
28	金	クッキー 牛乳	鯉のちやんちやん焼き 大豆入りひじき煮 豆腐の味噌汁 みかん	味噌 みりん だし汁 味噌	鯉 ひじき 大豆 かまぼこ 油揚げ	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	バナナ		ごはん	人参 ジュース		未554 以359
29	土	せんべい 牛乳	チキンカレー バナナ	カレー	鶏もも肉 牛乳	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	バナナ		ごはん	人参 ジュース		未554 以359
31	月	ビスケット 牛乳	鶏肉のバーベキュー かぼちゃサラダ コンソメスーゾ	ケチャップ ソース マヨネーズ 塩 コンソメ	鶏もも肉 ハム	米 白こま			人参 人参	玉葱 ピーマン	バナナ		ごはん	人参 ジュース		未554 以359

秋が旬の魚といえば、鯉です。通常、鯉というと秋鯉のことをいい、9月～11月の秋に旬を迎えます。
たんぱく質が豊富で、他の魚と比べて消化・吸収がよく、
風邪に対する抵抗力をつけるビタミンAなども含まれています。

