

10月 卵除去食献立予定表

認定こども園 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

1日（土）
運動会



14日（金）
遠足

お弁当の日

愛情弁当お願い致します
フルーツは園でいただきますので、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

たんぽぽ組さんは、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	材 料 名		未満児 主食	おやつ	kcal.
1	土				赤・血や肉になる	黄・熱や力となる			
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 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢	鶏もも肉 ハム	米 白ごま	ごはん	小さ煮しパン	未588 以430
4	火	せんべい 牛乳	鯉の味噌焼き 春雨の酢の物 玉葱の味噌汁 みかん	味噌 砂糖 酢 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢	鯉 かにかまぼこ	米 春雨	ごはん	かぼちゃドーナツ	未639 以458
5	水	ビスケット 牛乳	生揚げと豚肉の味噌炒め ひじきサラダ キャベツの味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	豚バラ肉 生揚げ ひじき 油揚げ	米 春雨	ごはん	ビスケット	未526 以345
6	木	クッキー 牛乳	鶏肉の唐揚げ コーンスロー コンソメスープ	醤油 みりん 塩 砂糖 油 コンソメ	鶏もも肉	米 片栗粉 小麦粉 油	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	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	ごはん	ゼリー	未570 以370
8	土	ビスケット 牛乳	鶏肉煮 麩の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 麩	ごはん	ビスケット	未653 以435
11	火	クッキー 牛乳	鯉のごま揚げ すぎ昆布の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	鯉 すぎ昆布 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 ごま 油	ごはん	コーンお餅き	未557 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 パン粉	ごはん	ゼリー	未610 以408
13	木	ビスケット 牛乳	かじきの揚げ煮 ブロッコリーのサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	かじき 豆腐	米 片栗粉 油	ごはん	味噌蒸しパン	未616 以389
14	金	クッキー 牛乳					ごはん	ビスケット	未384 以280
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 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	ごはん	ビスケット	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 ごま油 だし汁 味噌	かじき かにかまぼこ 豆腐	米 片栗粉 油	ごはん	じゃが芋とベーコンの 蒸しパン	未543 以357
18	火	クッキー 牛乳	ミートローフ ブロッコリーのおおかか和え キャベツの味噌汁 キュウリの味噌汁	塩 砂糖 ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 かつお節	米 パン粉	ごはん	さつま芋の揚げ団子	未677 以562
19	水	せんべい 牛乳	鶏もも肉の照り焼き キャベツの炒め煮 じゃが芋の味噌汁 柿	醤油 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	ごはん	せんべい バナナ	未674 以507
20	木	ビスケット 牛乳	ほうれん草のサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ 油 酢 醤油 コンソメ	かじき ツナ のり	米 チーズ	ごはん	スライポテト	未511 以306
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 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	豚ロース肉 油揚げ	米 マカロニ	ごはん	大豆スコーン	未634 以463
22	土	せんべい 牛乳	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	ごはん	ビスケット	未761 以557
24	月	ビスケット 牛乳	ギョウザ 切干し大根の煮物 麩の味噌汁	醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ	米	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未490 以308
25	火	クッキー 牛乳	鶏もも肉のケチャップ焼き 春雨サラダ さつま芋の味噌汁	塩 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 春雨 さつま芋	ごはん	ビスケット	未577 以367
26	水	せんべい 牛乳	まいただげごはん 芋の子汁 肉団子の甘酢あん お浸し	醤油 みりん だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 ケチャップ 醤油 味噌	油揚げ 豚バラ肉 豆腐 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ	米 糸こんにゃく 里芋 油 片栗粉	まいただげ ごはん	ケーキ ジュース	未722 以667
27	木	ビスケット 牛乳	中華風ローストチキン キャベツのサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	ごはん	きな粉蒸しパン	未801 以643
28	金	クッキー 牛乳	鯉のちやんちゃん焼き 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 醤油 みりん だし汁 味噌	鯉 ひじき 大豆 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	ごはん	人参ケーキ	未637 以462
29	土	せんべい 牛乳	チキンカレー 牛乳 バナナ	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	ごはん	ビスケット	未706 以523
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 コンソメスープ	ケチャップ ソース 塩 コンソメ	鶏もも肉 ハム	米	ごはん	ビスケット	未554 以359

秋が旬の魚といえば、鯉です。通常、鯉という秋鯉のことをいい、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。

