

# 10月献立表

令和4年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1	<b>運動会</b>					
土	十勝ブレッド ジュース お菓子					
3	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ かまぼこ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖
月	すまし汁 オレンジ	ゼリー	ぶどうゼリー		いんげん えのき ネギ オレンジ	麩 ゼリーの素
4	きのこさつま芋のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	玉葱 人参 えのき しめじ もやし	マカロニ さつま芋 塩 こしょう コンソメ
火	ミニトマト もやしスープ	お菓子	切干大根にぎり	生クリーム ハム 油揚げ	チンゲン菜 キャベツ ミニトマト	小麦粉 バター パン粉 中華だし 醤油
5	筑前煮 (麦ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油
水	味噌汁 パナナ	チーズ	お菓子	油揚げ 味噌	いんげん 玉葱 ネギ パナナ	
6	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 大豆 ひじき 油揚げ	にんにく 人参 いんげん 玉葱	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 油 砂糖
木	ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	ゼリー	大学芋	卵 黒ごま	えのき ネギ	片栗粉 さつま芋 酢
7	八宝菜 (わかめご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ いか	人参 玉葱 キャベツ 生姜 にんにく	じゃが芋 ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油
金	金時豆の甘煮 りんご	お菓子	カステラ	きくらげ 金時豆	りんご	砂糖 片栗粉 カステラ
8	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ソース 塩
土	牛乳 オレンジ	ゼリー	お菓子	天ぷら	オレンジ	こしょう
11	<b>お弁当の日</b>	牛乳	牛乳	牛乳 卵 生クリーム		砂糖 バニラエッセンス
火		お菓子	手作りプリン			
12	魚のカレー揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 かまぼこ	キャベツ 胡瓜 人参 大根 ネギ	塩 カレー粉 小麦粉 油 醤油
水	胡麻和え 味噌汁	チーズ	お菓子	すりごま 油揚げ わかめ		
13	牛丼 (麦ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 かまぼこ	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき	油 中華だし 醤油 みりん 砂糖 酒 塩
木	もやしのナムル	ゼリー	あべかわバナナ	ハム ごま きな粉	ネギ もやし 胡瓜 パナナ	酢 ごま油
14	ポークビーンズ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 ビーマン エリンギ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油
金	大根サラダ 一口ゼリー	お菓子	黒ごまチーズパン	ハム スキムミルク 卵	マッシュルーム トマト 大根	片栗粉 酢 一口ゼリー 小麦粉 強力粉
15	肉うどん	牛乳	お茶	牛乳 牛肉 豚肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 生姜 ネギ	うどん麺 油 醤油 砂糖 みりん 塩 酒
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子		バナナ	
17	豆腐ハンバーグ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐	玉葱 生姜 にんにく 人参 しめじ	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 砂糖
月	人参グラッセ きのことスープ	チーズ	芋蒸しパン	おから 卵 ベーコン	えのき	ポッカレモン コンソメ 醤油 蒸しパン粉
18	豚肉と南瓜の煮物 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆	南瓜 人参 大根 牛蒡 ネギ 梨	醤油 みりん 塩 砂糖 油 ゼリーの素
火	呉汁 梨	お菓子	フルーツカクテル	油揚げ かまぼこ 味噌	バナナ もも缶 バイン缶 みかん缶	
19	<b>食育の日</b> 栗ご飯 ごま照り焼きチキン	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま 厚揚げ	栗 生姜 にんにく 胡瓜 蓮根 大根	米 もち米 酒 塩 醤油 砂糖 里芋 蒟蒻
水	スティック胡瓜 くずかけ	ゼリー	お菓子	かまぼこ	人参 牛蒡 干し椎茸	みりん 片栗粉
20	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 すりごま	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱	醤油 みりん 砂糖 酒 麩 ロールパン
木	昆布和え 味噌汁	お菓子	揚げパン	わかめ 味噌 きな粉	ネギ	油 塩
21	ハヤシライス (麦ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき	油 ハヤシルー 酢 砂糖 塩 こしょう
金	フレンチサラダ ヨーグルト	チーズ	あべかわマカロニ	きな粉	マッシュルーム トマト トマト缶	マカロニ
22	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩
土	牛乳 オレンジ	ゼリー	お菓子	天ぷら	ネギ オレンジ	こしょう
24	華風炒り豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 竹の子	塩 醤油 砂糖 みりん 油 ごま油 春雨
月	春雨スープ りんご	ゼリー	ぱりぱりピザ	ウインナー とろけるチーズ	ビーマン もやし えのき 干し椎茸	餃子の皮 ケチャップ
25	パンプキンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム	玉葱 人参 南瓜 しめじ	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 油
火	ほうれん草のサラダ オレンジ	お菓子	ひじきおにぎり	ひじき しらす干し	ほうれん草 もやし コーン	ローリエ 酢 砂糖 米 醤油 みりん 酒
26	鶏の唐揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	生姜 にんにく 胡瓜 人参	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 マカロニ
水	マカロニサラダ コンソメスープ	チーズ	お菓子		キャベツ 玉葱 パセリ	マヨネーズ コンソメ 醤油
27	豚肉の生姜風ソテー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ	キャベツ 人参 ビーマン もやし	みりん 醤油 片栗粉 油 コンソメ 塩 砂糖
木	わかめスープ みかん	ゼリー	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	玉葱 生姜 ネギ みかん パナナ	
28	<b>リクエストメニュー</b> チキンカレー (麦ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油
金	スパサラダ 一口ゼリー	お菓子	ジャムサンド	ハム 生クリーム	りんご 胡瓜 コーン	ケチャップ ローリエ 鶏ガラスープの素
29	ナポリタンスパゲティ	牛乳	お茶	ウインナー 粉チーズ	玉葱 人参 ビーマン コーン しめじ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩
土	飲むヨーグルト パナナ	ゼリー	お菓子	飲むヨーグルト	マッシュルーム トマト トマト缶	バター
31	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 卵	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱	醤油 マーメイド 春雨 酢 砂糖 塩
月	パンサンスー 野菜スープ	チーズ	アーモンドビスケット	ベーコン	もやし パセリ	ごま油 油 じゃが芋 コンソメ 小麦粉 バター

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 秋の味覚を楽しみましょう！

実りの秋になりました。食べ物の旬を知って味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。  
秋は新米・さんま・りんご・ぶどう・栗・梨・みかんなど美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。  
家庭でも、食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しめるといいですね。  
\* 10/28はらいおん組のリクエストメニューです。

給食室・・・福田、上川、稲葉

