



令和4年度 10月給食献立



若鮎こども園

★材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

栄養士：川村

日付	主食	副食	汁物	材料名	おやつ
3 月	虹いろ ごはん	ちくわの天ぷら 甘酢キャベツ	豆腐の味噌汁	米 虹色米 ちくわ 天ぷら粉 キャベツ 人参 絹豆腐 玉葱 青葱 味噌	カルシウムせんべい 豆乳
4 火	お弁当バンザイ				おとうふ屋さんのビスケット お茶
5 水	虹いろ ごはん	大根と鶏肉の炒り煮 ほうれん草のツナ和え	なめこの 味噌汁	米 虹色米 大根 鶏もも肉 人参 土生姜 ほうれん草 もやし ツナ なめこ 玉葱 青葱 味噌	梨 お茶
6 木	虹いろ ごはん	鯖の味噌チーズ焼き 春菊のおかか和え	すまし汁	米 虹色米 鯖 味噌 粉チーズ マヨネーズ 春菊 白菜 花かつお わかめ 玉葱 えのき茸 人参	※みたらし団子 お茶
7 金	ゆかり ごはん	豚肉と里芋の甘辛煮 ブロッコリーのちりめんがけ	麩の味噌汁	米 ゆかり 豚肉 里芋 すりごま ごぼう ブロッコリー 人参 ちりめんじゃこ おつゆ麩 玉葱 しめじ 青葱 味噌	ビスコ カミカミ昆布 豆乳
8 土	お弁当				
11 火	虹いろ ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ	しめじの 味噌汁	米 虹色米 鶏もも肉 土生姜 ハム 胡瓜 春雨 人参 しめじ 油揚げ 青葱 味噌	※鬼まん 豆乳
12 水	虹いろ ごはん	鯖の煮付け きんぴらごぼう	ほうれん草の 味噌汁	米 虹色米 鯖 土生姜 ごぼう 人参 いりごま 玉葱 ほうれん草 味噌	クラッカー お茶
13 木	虹いろ ごはん	野菜たっぷり焼肉	豆乳味噌汁	米 虹色米 牛肉 人参 キャベツ 玉葱 青葱 エリンギ 焼肉のたれ さつま芋 味噌 豆乳	※おにぎり(ゆかり) お茶
14 金	菜めし	タラのもみじ焼き 白菜の塩こぶ和え	里芋の 味噌汁	米 菜めしの素 タラ 人参 卵なしマヨネーズ 白菜 塩昆布 里芋 玉葱 わかめ 味噌	おやつバイキング 豆乳
15 土	ほっかほかまつり				
17 月	栗ごはん	ツナと豆腐の団子揚げ 和風サラダ	小松菜の 味噌汁	米 もち米 栗 ツナ 木綿豆腐 玉葱 青葱 卵 キャベツ わかめ 人参 もやし 青じそドレッシング 小松菜 味噌	ミレービスケット するめ 豆乳
18 火	ごはん	秋野菜カレー れんこんサラダ		米 豚肉 さつま芋 人参 玉葱 しめじ 椎茸 れんこん カレールウ 胡瓜 コーン	ぼたぼた焼き きなこ餅 豆乳
19 水	虹いろ ごはん	鮭の照り焼き 切干し大根煮	じゃが芋の 味噌汁	米 虹色米 鮭 土生姜 切干し大根 人参 油揚げ ちくわ じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌	※南瓜ドーナツ 豆乳
20 木	虹いろ ごはん	鶏肉の味噌焼き ほうれん草の納豆和え	すまし汁	米 虹色米 鶏もも肉 味噌 ほうれん草 人参 納豆 花かつお もやし 手まり麩 三つ葉 玉葱	ウエハース ミニいも花子 豆乳
21 金	虹いろ ごはん	さんまの塩焼き 白菜のゆかり和え	さつま芋の 味噌汁	米 虹色米 さんま 白菜 人参 ゆかり さつま芋 玉葱 わかめ 味噌	※フルーツのゼリー和え お茶
22 土	ハヤシライス サラダ			米 牛肉 人参 玉葱 水煮マッシュルーム ハヤシルウ ホールトマト グリンピース キャベツ コーン 青じそドレッシング	
24 月	虹いろ ごはん	かみなり豆腐 磯和え	もやしの 味噌汁	米 虹色米 木綿豆腐 豚肉 人参 いんげん ごぼう ほうれん草 かまぼこ もみのり もやし 油揚げ 青葱 味噌	柿 お茶
25 火	虹いろ ごはん	魚のチリソース ブロッコリーソテー	豆乳春雨 スープ	米 虹色米 タラ 白葱 ケチャップ ブロッコリー 人参 土生姜 ベーコン 春雨 椎茸 チンゲン菜 豆乳	ごまビスケット 豆乳
26 水	虹いろ ごはん	牛肉とれんこんの甘辛炒め キャベツの梅和え	南瓜の 味噌汁	米 虹色米 牛肉 れんこん 人参 キャベツ 梅肉 ポン酢 南瓜 玉葱 わかめ 味噌	とうもろこしあられ ミニカステラ 豆乳
27 木	虹いろ ごはん	ひじき入り卵焼き ごぼうサラダ	えのきの 味噌汁	米 虹色米 ひじき 卵 人参 グリンピース ツナ 玉葱 ごぼう 胡瓜 コーン 和風ごまドレッシング えのき茸 春菊 味噌	サクッとあられ あげまる 豆乳
28 金	きのこ ごはん	鯖の塩こうじ焼き 小松菜のごま味噌和え	すまし汁	米 しめじ 舞茸 油揚げ 人参 鯖 塩こうじ 味噌 小松菜 もやし すりごま 絹豆腐 玉葱 わかめ	※芋ようかん お茶
29 土	お弁当				
31 月	虹いろ ごはん	チキン南蛮 花野菜サラダ	コンソメ スープ	米 虹色米 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン コーン ブロッコリー カリフラワー レタス ウィナー	ケーキ 豆乳

※は、手作りおやつです。

幼児は4日(火)の遠足が延期になった場合、
12日(水)は晴れでも雨でもお弁当の持参をお願いします。

