

# 令和 4 年 10 月 献立表

# 愛隣こども園

日	曜	昼食	10時おやつ(乳児・低年齢児)	3時おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	ひとこと	
1	土	<b>運 動 会 (年少・年中・年長)</b>							
3	月	もち麦入ごはん・鶏のさっぱり焼・小松菜のおかか和え・豆腐と南瓜のみそ汁・みかん缶	りんご	ジョア・せんべい	鶏もも かつお節 木綿豆腐 みそ ジョア	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 せんべい	りんご しょうが こまつな にんじん もやし 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ しめじ みかん缶詰	鶏のさっぱり焼は酢を使った調味料に漬けて焼きます	
4	火	もちきび入ごはん・すき焼き風煮・拌三絲・バナナ	☆ふかし芋	☆豆乳くずもち	牛かた 厚揚げ 鶏卵 豆乳 きな粉	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 板こんにやく ふはるさめ ごま 片栗粉	にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ きゅうり 刻み昆布 バナナ	すき焼き風煮は野菜をたくさん使っています	
5	水	ロールパン・ミートボール・粉ふき芋のじゃこがらめ・野菜スープ・ミックス缶	バナナ	☆わかめおにぎり	ぶたひき肉 木綿豆腐 しらす干し	ロールパン パン粉 米油 てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 八分づき米 もちむぎ	バナナ たまねぎ ケチャップ 青ねぎ はくさい にんじん 乾いたけ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	ミートボールは新メニューです。ひき肉に豆腐を入れて作ります	
6	木	もち麦入ごはん・鯖煮つけ・キャベツのごま酢和え・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さば みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 ごま せんべい	しょうが キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 刻み昆布 オレンジ	定番メニューです	
7	金	もちきび入ごはん・厚揚げと野菜のそぼろ煮・スパゲッティサラダ・りんご	オレンジ	ぶどうヨーグルト	厚揚げ ぶたひき肉 飛魚粉節 鶏むね 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちきび じゃがいも てんさい糖 片栗粉 スパゲティ 米油	オレンジ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 刻み昆布 りんご	厚揚げと野菜のそぼろ煮は優しい味で人気です	
11	火	肉うどん・納豆和え・バナナ	☆ふかし芋	☆きつねおにぎり	牛かた 納豆 しらす干し かつお節 油揚げ	さつまいも ゆでうどん てんさい糖 八分づき米 ごま もちきび	にんじん 青ねぎ 乾いたけ こまつな もやし 刻み昆布 バナナ	定番メニューです	
12	水	もち麦入ごはん・和風つくね・菜種和え・白菜と油揚げのみそ汁・みかん缶	オレンジ	アヲアのおむろ・せんべい	ぶたひき肉 厚揚げ 鶏卵 飛魚粉節 油揚げ みそのおむろ	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 ごま 米油 せんべい	オレンジ ごぼう しめじ しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり はくさい えのきたけ カットわかめ 青ねぎ みかん缶詰	和風つくねは厚揚げが入っています。和風タレをからめます	
13	木	もちきび入ごはん・ひじき豆煮・ポテトサラダ・オレンジ	バナナ	ソファール元気ヨーグルト	大豆水煮 鶏もも 油揚げ 飛魚粉節 まぐろ油漬 鶏卵 豆乳 ヨーグルト	八分づき米 もちきび てんさい糖 片栗粉 じゃがいも 米油	バナナ にんじん 乾いたけ 乾ひじき きゅうり オレンジ	定番メニューです	
14	金	もち麦入ごはん・鮭のちゃんちゃん焼・南瓜のごま和え・豆腐とお麩のすまし汁・パン缶	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	さけ みそ 木綿豆腐 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ てんさい糖 ごま せんべい	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ さやいんげん 青ねぎ バインアップル缶詰	ちゃんちゃん焼は野菜たっぷりです	
17	月	もちきび入ごはん・八宝菜・春雨サラダ・りんご	バナナ	☆キャベツツナサンド	鶏もも うずら卵 まぐろ油漬 豆乳	八分づき米 もちきび 米油 片栗粉 はるさめ てんさい糖 食パン(卵不使用)	バナナ にんじん たまねぎ 乾いたけ はくさい きゅうり 刻み昆布 りんご	白菜がおいしい季節になってきたのでたくさん使っています	
18	火	<b>お弁当の日</b>		りんご	ジョア・せんべい	ジョア	りんご	愛情たっぷりお弁当の日	
19	水	もち麦入ごはん・炒り豆腐・イタリアンサラダ・バナナ	オレンジ	☆さつま芋のてんぷら	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏むね肉 飛魚粉節 プロセスチーズ	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 片栗粉 米油 さつまいも 米粉	オレンジ にんじん たまねぎ 乾いたけ さやいんげん コーン キャベツ きゅうり 刻み昆布 バナナ	定番メニューです	
20	木	もちきび入ごはん・白身魚のクリームコーン焼・ほうれん草ごま和え・豆腐とさつま芋のみそ汁・オレンジ	☆ふかし芋	牛乳・せんべい	かたい 豆乳 飛魚粉節 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	さつまいも 八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 ごま せんべい	コーン にんじん ほうれん草 はくさい 刻み昆布 青ねぎ カットわかめ しめじ オレンジ	ペースト状にしたコーンを豆乳マヨネーズと混ぜてカレイにのせて焼きます	
21	金	あいりんカレー・きゅうりとジャコの酢の物・ゆで卵・パン缶	バナナ	いちごヨーグルト	牛ひき肉 ぶたひき肉 みそ しらす干し ゆで卵 ヨーグルト	八分づき米 もちむぎ さつまいも 米油 バター てんさい糖 米粉	バナナ たまねぎ にんじん だいこん しめじ しょうが かぼちゃ カットマツ キャベツ カットわかめ きゅうり 刻み昆布 バインアップル缶詰	定番メニューです	
24	月	もち麦入ごはん・おでん風煮・マカロニサラダ・バナナ	オレンジ	牛乳・せんべい	鶏もも 厚揚げ 鶏むね 鶏卵 豆乳 普通牛乳	八分づき米 もちむぎ てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく マカロニ 米油 せんべい	オレンジ にんじん だいこん きゅうり 刻み昆布 バナナ	定番メニューです	
25	火	<b>誕生会</b>		☆ふかし芋	アヲアのおむろ・ケーキ	さつまいも 八分づき米 米油 片栗粉 てんさい糖 米粉 全粒粉小麦粉	しょうが こまつな にんじん キャベツ 刻み昆布 青ねぎ かぼちゃ カットわかめ しめじ オレンジ	園のさつま芋採れるかな? さつま芋ごはん作ります	
26	水	もちきび入ごはん・鯖のカレー焼・にしき和え・そうめん汁・ミックス缶	オレンジ	ももヨーグルト	さば 鶏卵 ヨーグルト	八分づき米 もちきび 米油 てんさい糖 片栗粉 ごま油 そうめん	オレンジ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり 刻み昆布 青ねぎ 乾いたけ みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶	新メニューです。鯖にガラムマサラをまぶして焼きます	
27	木	五目ラーメン・のり塩ポテト・オレンジ	バナナ	☆牛肉ごぼうおにぎり	ぶたかた 鶏卵 牛かた	中華めん(卵不使用) ごま油 じゃがいも 米油 八分づき米 もちむぎ てんさい糖	バナナ にんじん コーン 青ねぎ もやし カットわかめ あおのり オレンジ ごぼう しょうが	オープンで焼いたじゃが芋に青のりと塩をまぶします	
28	金	もち麦入ごはん・肉じゃが・和風サラダ・りんご	☆ふかし芋	☆かぼちゃ蒸しパン	牛かた まぐろ油漬 豆乳	さつまいも 八分づき米 もちむぎ 米油 てんさい糖 じゃがいも 板こんにやく 米粉	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり カットわかめ 刻み昆布 りんご かぼちゃ	定番メニューです	
31	月	まるパン・白菜肉団子スープ・しらす和え・バナナ	オレンジ	☆きのおおにぎり	ぶたひき肉 しらす干し 飛魚粉節 油揚げ	まるパン(卵不使用) はるさめ 片栗粉 ごま てんさい糖 八分づき米 もちむぎ	オレンジ たまねぎ はくさい にんじん ほうれん草 乾いたけ きゅうり もやし 刻み昆布 バナナ さいたまけ えのきたけ 青ねぎ	肉団子スープの日はいつもは“ごはん”ですが、今回はパンです	

**10月 誕生会お楽しみ献立 (予定)**

- ・ さつま芋ごはん
- ・ 豆腐とかぼちゃのみそ汁
- ・ 鶏からあげ
- ・ オレンジ
- ・ 土佐和え

## ◀ 鶏のさっぱり焼き 4~5人分 ▶

- ・ 鶏もも肉 2枚
- ① 鶏肉は1枚を6~8等分に切る。
- ② 土生姜は洗って皮をむき、すりおろす。(チューブのしょうがでも可)
- ③ ②のしょうがと調味料を混ぜ①の鶏肉を漬け込む。
- ④ 油をうすくひいたフライパンで皮の方から焼き、火が通ったら出来上がり。
- ※ 園では子ども1人分の鶏肉は50gです。オーブンを使っても出来ます。
- ※ 調味料は目安です。ご家庭で調整してください。