

# 10月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

| 日  | 曜 | 献立名 | 食品名          | おやつ                                |                       |
|----|---|-----|--------------|------------------------------------|-----------------------|
| 1  | 火 | 牛乳  | 塩ラーメン        | 中華麺・焼き豚・しょうが・にんにく・にんじん・にら・長ねぎ・コーン  | お茶                    |
|    |   |     | わかめサラダ       | わかめ・きゅうり・もやし                       | きつねごはん                |
|    |   |     | オレンジ         |                                    | 米・鶏もも肉<br>油揚げ・にんじん    |
| 2  | 水 | 牛乳  | さつまいもごはん     | 米・さつまいも・黒ゴマ                        | お茶                    |
|    |   |     | さばの照り焼き      | さば                                 | パンナコッタ                |
|    |   |     | 小松菜のおかか和え    | こまつな・にんじん・かつおぶし                    | 生クリーム・牛乳              |
|    |   |     | けんちん汁/りんご    | だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・油揚げ        | ゼラチン・ブルーベリージャム        |
| 3  | 木 | 牛乳  | ごはん          | 米                                  | 牛乳                    |
|    |   |     | ミートボール       | 豚挽肉・たまねぎ・卵・パン粉                     | メープルきな粉クッキー           |
|    |   |     | ハムサラダ        | ハム・キャベツ・アスパラガス・にんじん・洋ドレ            | 米粉・きな粉                |
|    |   |     | かぶのポターージュ/柿  | かぶ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ベーコン・牛乳・生クリーム・パセリ | メープルシロップ              |
| 4  | 金 | 牛乳  | ゆかりご飯        | 米・ゆかり                              | 牛乳                    |
|    |   |     | 豚肉と南瓜のごま炒め   | 豚肉・かぼちゃ・たまねぎ・白ごま                   | チーズ蒸しパン               |
|    |   |     | 白菜のツナ和え      | はくさい・にんじん・ツナ・和ドレ                   | 蒸しパンMIX・チーズ・牛乳        |
|    |   |     | 味噌汁/梨        | だいこん・油揚げ・わかめ                       |                       |
| 5  | 土 | 牛乳  | 五目ごはん        | 米・鶏肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干しいたけ            | 牛乳                    |
|    |   |     | トマトの和え物      | トマト・きゅうり・和ドレ                       | プティポワン                |
|    |   |     | 清汁           | こまつな・にんじん・えのき                      |                       |
|    |   |     | バナナ          |                                    |                       |
| 7  | 月 | 牛乳  | 黒糖ロール        | 黒糖ロール                              | お茶                    |
|    |   |     | 鶏肉のマーマレード焼き  | 鶏肉・マーマレードジャム・にんにく                  | きのこスパゲティ              |
|    |   |     | 温野菜サラダ       | ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・洋ドレ              | スパゲティ・しめじ・マッシュルーム     |
|    |   |     | ココロスープ/巨峰/牛乳 | だいこん・にんじん・ハム・パセリ                   | たまねぎ・ベーコン・バター         |
| 8  | 火 | 牛乳  | ハヤシライス       | 米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ルウ       | 牛乳                    |
|    |   |     | 豆サラダ         | ゆで大豆・にんじん・きゅうり・ツナ                  | お麩ラスク                 |
|    |   |     | バナナ          |                                    | 麩・グラニュー糖・バター          |
| 9  | 水 | 牛乳  | 発芽玄米ご飯       | 米・玄米                               | お茶                    |
|    |   |     | さわらの西京焼き     | さわら                                | 枝豆と塩昆布おにぎり            |
|    |   |     | 五目煮          | ごぼう・にんじん・れんこん・生揚げ・さやいんげん           | 米・枝豆・塩昆布              |
|    |   |     | 清汁/りんご       | はんぺん・わかめ・みつば                       |                       |
| 10 | 木 | 牛乳  | 親子丼          | 米・鶏肉・たまねぎ・卵・みつば                    | 牛乳                    |
|    |   |     | ほうれん草のしらす和え  | ほうれんそう・にんじん・しらす                    | スイートポテト               |
|    |   |     | 味噌汁          | しめじ・まいたけ・葉ねぎ                       | さつまいも・バター             |
|    |   |     | 梨            |                                    | 牛乳・黒ゴマ                |
| 11 | 金 | 牛乳  | ごはん          | 米                                  | お茶                    |
|    |   |     | チャプチェ        | 豚肉・はるさめ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・しいたけ   | おせんべい                 |
|    |   |     | たたき胡瓜        | きゅうり・にんにく                          | ヨーグルト                 |
|    |   |     | 豆腐スープ/オレンジ   | 豆腐・しいたけ・チンゲン菜                      |                       |
| 12 | 土 | 牛乳  | そぼろ丼         | 米・鶏挽肉・玉ねぎ・コーン                      | 牛乳                    |
|    |   |     | 大根の塩昆布和え     | だいこん・きゅうり・塩昆布                      | セサミトースト               |
|    |   |     | 味噌汁/バナナ      | ほうれんそう・しめじ・にんじん                    | 食パン・マーガリン・すりごま・グラニュー糖 |
| 15 | 火 | 牛乳  | 塩ラーメン        | 中華麺・焼き豚・しょうが・にんにく・にんじん・にら・長ねぎ・コーン  | お茶                    |
|    |   |     | わかめサラダ       | わかめ・きゅうり・もやし                       | きつねごはん                |
|    |   |     | オレンジ         |                                    | 米・鶏もも肉<br>油揚げ・にんじん    |
| 16 | 水 | 牛乳  | さつまいもごはん     | 米・さつまいも・黒ゴマ                        | お茶                    |
|    |   |     | さばの照り焼き      | さば                                 | パンナコッタ                |
|    |   |     | 小松菜のおかか和え    | こまつな・にんじん・かつおぶし                    | 生クリーム・牛乳              |
|    |   |     | けんちん汁        | だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・ながねぎ・油揚げ        | ゼラチン・ブルーベリージャム        |
|    |   |     | りんご          |                                    |                       |

※午前おやつは乳児のみの提供になります。

※材料等の都合により献立の変更することもありますので、ご了承下さい。

※メニューの内容をご確認いただき、また食べたことのない食品がありましたら、  
保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。



| 日曜 | 午前<br>おやつ | 献立名           | 食品名                                  | おやつ                |
|----|-----------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
| 17 | 木<br>牛乳   | ごはん           | 米                                    | 牛乳                 |
|    |           | ミートボール        | 豚挽肉・たまねぎ・卵・パン粉                       | メープルきな粉クッキー        |
|    |           | ハムサラダ         | ハム・キャベツ・アスパラガス・にんじん・洋ドレ              | 米粉・きな粉             |
|    |           | かぶのポタージュ/柿    | かぶ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ベーコン・牛乳・生クリーム・パセリ   | メープルシロップ           |
| 18 | 金<br>牛乳   | ゆかりご飯         | 米・ゆかり                                | 牛乳                 |
|    |           | 豚肉と南瓜のごま炒め    | 豚肉・かぼちゃ・たまねぎ・白ごま                     | あんぱん               |
|    |           | 白菜のツナ和え       | はくさい・にんじん・ツナ・和ドレ                     |                    |
|    |           | 味噌汁/梨         | だいこん・油揚げ・わかめ                         |                    |
| 19 | 土<br>牛乳   | 五目ごはん         | 米・鶏肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干しいたけ              | 牛乳                 |
|    |           | トマトの和え物       | トマト・きゅうり・和ドレ                         | じゃこおかかおにぎり         |
|    |           | 清汁            | こまつな・にんじん・えのき                        | 米・しらす・かつおぶし        |
|    |           | バナナ           |                                      |                    |
| 21 | 月<br>牛乳   | 黒糖ロール         | 黒糖ロール                                | お茶                 |
|    |           | 鶏肉のマーマレード焼き   | 鶏肉・マーマレードジャム・にんにく                    | きのこスパゲティ           |
|    |           | 温野菜サラダ        | ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・洋ドレ                | スパゲティ・しめじ・マッシュルーム  |
|    |           | ココロスープ/巨峰/牛乳  | だいこん・にんじん・ハム・パセリ                     | たまねぎ・ベーコン・バター      |
| 22 | 火<br>牛乳   | ハヤシライス        | 米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ルウ         | 牛乳                 |
|    |           | 豆サラダ          | ゆで大豆・にんじん・きゅうり・ツナ                    | お麩ラスク              |
|    |           | バナナ           |                                      | 麩・グラニュー糖・バター       |
| 23 | 水<br>牛乳   | 発芽玄米ご飯        | 米・玄米                                 | お茶                 |
|    |           | さわらの西京焼き      | さわら                                  | 枝豆と塩昆布おにぎり         |
|    |           | 五目煮           | ごぼう・にんじん・れんこん・生揚げ・さやいんげん             | 米・枝豆・塩昆布           |
|    |           | 清汁/りんご        | はんぺん・わかめ・みつば                         |                    |
| 24 | 木<br>牛乳   | 親子丼           | 米・鶏肉・たまねぎ・卵・みつば                      | 牛乳                 |
|    |           | ほうれん草のしらす和え   | ほうれん草・にんじん・しらす                       | スイートポテト            |
|    |           | 味噌汁           | しめじ・まいたけ・葉ねぎ                         | さつまいも・バター          |
|    |           | 梨             |                                      | 牛乳・黒ゴマ             |
| 25 | 金<br>牛乳   | ごはん           | 米                                    | 牛乳                 |
|    |           | チャプチェ         | 豚肉・はるさめ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・しいたけ     | ★しろくまちゃんのホットケーキ    |
|    |           | たたき胡瓜         | きゅうり・にんにく                            | 小麦粉・BP・卵・牛乳        |
|    |           | 豆腐スープ/オレンジ    | 豆腐・しいたけ・チンゲン菜                        |                    |
| 26 | 土<br>牛乳   | そぼろ丼          | 米・鶏挽肉・玉ねぎ・コーン                        | 牛乳                 |
|    |           | 大根の塩昆布和え      | だいこん・きゅうり・塩昆布                        | セサミトースト            |
|    |           | 味噌汁           | ほうれん草・しめじ・にんじん                       | 食パン・マーガリン          |
|    |           | バナナ           |                                      | すりごま・グラニュー糖        |
| 28 | 月<br>牛乳   | 胡麻塩ご飯         | 米・黒ゴマ                                | 牛乳                 |
|    |           | 里芋と鶏肉の旨煮      | さといも・鶏肉・にんじん                         | アップルパイ             |
|    |           | かぶの梅和え        | かぶ・きゅうり・梅肉                           | パイ皮・りんご            |
|    |           | 清汁/柿          | 白菜・えのき・葉ねぎ                           |                    |
| 29 | 火<br>牛乳   | 味噌けんちんうどん     | うどん・豚肉・だいこん・にんじん・さといも・ごぼう・ながねぎ・こんにゃく | お茶                 |
|    |           | キャベツとちくわの和え物  | キャベツ・にんじん・ちくわ・すりごま                   | 栗おこわ               |
|    |           | 巨峰            |                                      | 米・もち米・甘露煮・しめじ・にんじん |
| 30 | 水<br>牛乳   | ごはん           | 米                                    | 牛乳                 |
|    |           | 肉野菜オイスターソース炒め | 豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・長ねぎ                | 揚げパン               |
|    |           | さつまいも         | さつまいも                                | コッペパン・グラニュー糖       |
|    |           | わかめスープ/りんご    | わかめ・たまねぎ・えのき                         |                    |
| 31 | 木<br>牛乳   | ㊦ランチ          |                                      | 牛乳                 |
|    |           | ピラフ           | 米・ウインナー・たまねぎ・にんじん・パセリ                | ハロウィンどらやき          |
|    |           | グラタン          | 鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・パン粉・チーズ        | 小麦粉・BP・ココア・卵・牛乳    |
|    |           | 茹でブロッコリー      | ブロッコリー                               | はちみつ・かぼちゃ・バター      |
|    |           | トマトスープ/梨      | トマト・たまねぎ・にんじん・キャベツ                   | かぼちゃポーロ・チョコペン      |

●今月の目標栄養価 乳児 エネルギー 463kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.9g  
 幼児 エネルギー 597kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.6g

★印は今月の絵本料理です。

