

# 10月の献立表



仁川ウエル保育園

日	曜日	昼食 おやつ	献立	黄		赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
				熱と力になるもの				
1 火	火	昼食	御飯 すき焼き風煮 きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみそ汁	こめ さとう、あぶら、やきふ さとう、ごま	やきどうふ、ぎゅうもにく こめみそ きなこ ぎゅうにゅう	はくさい、しろねぎ、にんじん きゅうり、かっとわかめ なめこ、ねぎ	かつお・こんぶだしの しょうゆ、す	
		おやつ	とろとろわらび餅 牛乳	わらびもち、さとう、ぐらにゅうとう				
2 水	水	昼食	焼きそば 小松菜のお浸し わかめスープ	ゆでちゅうかめん ごま、さとう ごま	ぶたもにく かつおぶし	きゃべつ、にんじん こまつな、にんじん、しめじ かっとわかめ、たまねぎ	やきそばそ、しょくえん しょうゆ がらすーぶ	
		おやつ	きなこマフィン 牛乳	ほっとうけーきこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう			
3 木	木	昼食	御飯 クーピーリチー 白菜のこま和え キャベツと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう ごま、さんおんとう	ぶたもにく しらすぼし こめみそ	にんじん、きりぼしだいこん、刻みこんぶ はくさい、にんじん きゃべつ、たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだしの しょうゆ	
		おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	よーぐると ぎゅうにゅう	りんご、ばなな、みかんかん		
4 金	金	昼食	御飯 じゃがいもの中華炒め もやしのナムル 卵とねぎの中華スープ	こめ じゃがいも、さとう、ごまあぶら ごま、ごまあぶら かたくりこ	ぶたもにく たまご	にんじん、びーまん、しょうが きゅうり、もやし、にんじん ねぎ	がらすーぶ しょうゆ しょくえん こしょう	
		おやつ	おはぎ お茶	もちごめ、こめ、さとう	こしあん、きなこ			
5 土	土	昼食	鶏すき丼 キャベツのおかか和え わかめと麸のみそ汁	こめ、さとう さとう やきふ	とりもにく、やきどうふ かつおぶし こめみそ	はくさい、にんじん きゃべつ、にんじん かっとわかめ	かつお・こんぶだしの しょうゆ しょくえん	
		おやつ	オレンジゼンタリーゼリー 牛乳	ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	あれんじてんねんかじゅう、みかんかん、かんてん		
7 月	月	昼食	御飯 ブリの照り焼き 切り干し大根の煮物 きのこ汁	こめ さとう さとう	ぶり あぶらあげ こめみそ	しょうが にんじん、きりぼしだいこん しめじ、えのき、ねぎ	かつお・こんぶだしの しょうゆ、す	
		おやつ	チヂミ お茶	ちらみこ、さとう、ごまあぶら		たまねぎ、にんじん、にら		
8 火	火	昼食	チーマカレー きゅうりとコーンのサラダ じゃがいものコンソメスープ	こめ まよねーず じゃがいも	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ほーるとまとかんづめ、こーん、ぐりんびーす きゃべつ、きゅうり、こーん たまねぎ	かれーるう しょくえん、こしょう こんそめ	
		おやつ	ザクザククッキー 牛乳	こむぎこ、ぐらにゅうとう、こーんぶれーく	むえんばたー ぎゅうにゅう			
9 水	水	昼食	御飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 だいこんと油揚げのみそ汁	こめ じゃがいも、さとう さとう、ごま	ぶたもにく こめみそ、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、きぬさや きゅうり、かっとわかめ だいこん、ねぎ	かつお・こんぶだしの す、しょうゆ	
		おやつ	みたらし団子 牛乳	しらたまこ、さとう、かたくりこ	きぬごしどうふ ぎゅうにゅう			
10 木	木	昼食	御飯 鮭の香味やき 切り干し大根の甘酢あえ 玉ねぎとのりのみそ汁	こめ ごまあぶら、さとう、ごま さとう	さけ つなかん こめみそ	ねぎ きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ、ねぎ、やきのり あおのり	かつお・こんぶだしの しょうゆ す、しょくえん	
		おやつ	あおのりボテト 牛乳	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう			
11 金	金	昼食	ミートスパゲッティ 三色サラダ 白菜と玉ねぎのスープ	すぱてい、おりーぶゆ、さとう おりーぶゆ、さとう	ぶたひきにく	たまねぎ、ほーるとまとかんづめ、にんじん ぶろっこりー、にんじん、こーん たまねぎ、はくさい	びらっか、こんそめ、うさだーす す、しょうゆ しょくえん、こしょう	
		おやつ	五平餅 お茶	こめ、もちごめ、さとう、すりこま	たんしょくみそ			
12 土			☆ファミリースポーツデー☆					
15 火	火	昼食	御飯 さわらの竜田揚げ きゅうりとひじきのサラダ しめじと白菜のみそ汁	こめ あぶら、かたくりこ、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	さわら こめみそ	しょうが きゅうり、こーん、ひじき はくさい、しめじ	かつお・こんぶだしの しょうゆ す、けちゃっぷ	
		おやつ	ピザトースト 牛乳	しょくばん	びざようちーす、はむ ぎゅうにゅう	たまねぎ、びーまん		
16 水	水	昼食	御飯 筑前煮 ブロッコリーのごま酢和え 豆腐のみそ汁	こめ いたこんにゃく、さとう すりこま	とりもにく きぬごしどうふ、こめみそ	だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ ぶろっこりー、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだしの しょうゆ す	
		おやつ	アップルサモサ 牛乳	あぶら、ぎょうざのかわ、ぐらにゅうとう	ぎゅうにゅう	りんごかん		

17	木	屋食	ロールパン クリームシチュー 和風マヨサラダ 柿	ろーるぱん じゅがいも まよねーす、さとう	とりももにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぶろっこりー、こーん ぶろっこりー、きゅうり、にんじん かき	しょうゆ、しょくえん しちゅーこ
		おやつ	ツナの炊き込みご飯 お茶	こめ、ごま	つなみすにかん	にんじん	
18	金	屋食	☆彌おにぎりピクニック☆彌 鮭 鶏ひき肉のみそ炒め じやこと小松菜の炒め物 グリンピース みかん	こめ こめ、さとう こめ こめ	さけ とりひきにく、こめみそ じゅこ	こまつな ぐりんびーす みかん かんてん	しょうゆ、しょくえん むぎちや
		おやつ	豆乳麦茶プリン 牛乳	さとう	とうにゅう、きなこ ぎゅうにゅう	かんてん	
19	土	屋食	和風うどん プロッコリーのおかかあえ バナナ	ゆでうどん	とりももにく かつおぶし	はくさい、にんじん ぶろっこりー、にんじん ばなな	かつお・こんぶだしじる しょくえん しょうゆ
		おやつ	鮭おにぎり お茶	こめ	さけ		
21	月	屋食	御飯 鮭のフライ キャベツときゅうりのサラダ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ こむぎこ、あぶら、ばんこ まよねーす	さけ あつあげ、こめみそ	きゅべつ、きゅうり、こーん たまねぎ	かつお・こんぶだしじる けちゃーぶ、うすだーそーす しょくえん、こしょう
		おやつ	心かし芋 牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう		
23	水	屋食	御飯 人參と豚肉のさっぱり煮 ほうれん草のごまあえ しいだけとまり鰯のすまし汁	こめ さとう さとう、すりごま まりふ	ぶたももにく	にんじん、きりほし大いこん、きぬさや、しょうが ほうれんそう、にんじん ねぎ、しいだけ	かつお・こんぶだしじる す、しょうゆ しょくえん
		おやつ	じやこチャーハン お茶	こめ、ごま、ごまあぶら	じゅこ、かつおぶし	こまつな	
24	木	屋食	御飯 ハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	こめ ばんこ まかろに、まよねーす かたりこ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうにゅう はむ	たまねぎ きゅうり ちんげんさい、こーん	がらすーぶ けちゃーぶ、うすだーそーす しょくえん、こしょう
		おやつ	かみかみおやつ 梨 お茶		いりこ	こんぶ なし	
25	金	屋食	御飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	こめ さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	とりももにく はむ こめみそ	しょうが もやし、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょくゆ す、がらすーぶ
		おやつ	あんこパイ 牛乳		こしあん ぎゅうにゅう		
26	土	屋食	豚丼 キャベツと人参のごま和え 豆腐のすまし汁	こめ、さとう すりごま、さとう	ぶたももにく	たまねぎ きゅべつ、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょくゆ
		おやつ	ストロベリーヨーグルト 牛乳	ぐらにゅうとう	きぬごしうふ よーぐると ぎゅうにゅう	いちごじゃむ	
28	月	屋食	御飯 鶏の唐揚げ 三色野菜のごま和え ハンバーグとねぎのすまし汁	こめ かたりこ、あぶら さとう、すりごま	とりももにく はんべん	しょうが、にんにく もやし、ほうれんそう、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだしじる しょくえん おこのみそーす しょくゆ
		おやつ	好み焼き お茶	こむぎこ、まよどれ	ぶたももにく、きぬごしうふ、かつおぶし	きゅべつ、ねぎ、あおのり	
29	火	屋食	☆彌郷土料理 佐賀☆彌 御飯 サバの利休焼き だいこんときゅうりのかけ和え だぶ汁	こめ こま さとう さとう	さば しろみそ あつあげ	にんじん、だいこん、きゅうり しいたけ、にんじん、ごぼう	かつお・こんぶだしじる しょくゆ す、しょくえん
		おやつ	羊羹 お茶	さとう	こしあん	かんてん	
30	水	屋食	御飯 牛肉とねぎの甘辛煮 こまつなのじゃこ和え あおさのみそ汁	こめ さとう、あぶら さとう	ぎゅうもにく じゅこ、かつおぶし きぬごしうふ、こめみそ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ こまつな、にんじん あおさ	かつお・こんぶだしじる しょくゆ しょくえん
		おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、ぐらにゅうとう	とうにゅう、むえんばたー ぎゅうにゅう		
31	木	屋食	御飯 たらのカレームニエル パンプキンサラダ コーンスープ	こめ こむぎこ まよねーす	たら、むえんばたー とうにゅう	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ くりーむこーん、たまねぎ、こーん	かれーこ、しょくえん こんそめ こしょう ここあ
		おやつ	ココアトースト 牛乳	しょくばん、ぐらにゅうとう	むえんばたー ぎゅうにゅう		