

# 10月献立表

仁川ウエル保育園(後期食)

日	曜日	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	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
				こめ さとう すりごま	ぶたももにく こめみそ	にんじん ぶろっこりー、にんじん きゅべつ、たまねぎ にんじん	
1	木	昼食	お粥 豚もも肉と人参の煮物 ブロッコリーのごま酢和え キャベツと玉ねぎのみぞ汁 人参リゾット お茶	こめ さとう すりごま	ぶたももにく こめみそ	にんじん ぶろっこりー、にんじん きゅべつ、たまねぎ にんじん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、す 食事
		午後おやつ		こめ			
2	金	昼食	お粥 鶏団子の煮物 こまつなじゅご和え あおさのみぞ汁 豆腐おじや お茶	こめ ばんこ さとう	とりひきにく、とうにゅう じゃこ、かつおぶし きぬごしどうふ、こめみそ じゃこ、きぬごしどうふ	たまねぎ、れんこん こまつな、にんじん あおさ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、しょくえ ん 食事
		午後おやつ		こめ			
3	土	昼食	ささみリゾット キャベツと人参の煮物 麸のみぞ汁 キャベツリゾット お茶	こめ さとう やきふ	鶏ささ身 こめみそ	たまねぎ きゅべつ、にんじん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ 食事
		午後おやつ		こめ		きゅべつ	
5	月	昼食	お粥 たらの煮つけ 春雨の煮合わせ じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁 さつまいもの甘煮 お茶	こめ さとう はるさめ、ごま じゃがいも さつまいも、さとう	たら こめみそ	きゅうり たまねぎ、ねぎ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、す、がら すーぶ 食事
		午後おやつ					
6	火	昼食	食パン ミートローフ マカロニの煮合わせ チキン野菜のスープ 人参リゾット お茶	しょくはん ばんこ、さとう まかろに	ぶたひきにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん きゅうり ちんげんさい にんじん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、けちやつ ぶ、しょくえん、が らすーぶ 食事
		午後おやつ		こめ			
7	水	昼食	鶏肉のリゾット きゅうりとわかめの煮合わせ さつまいもとたまねぎのみぞ汁 梨 お茶	こめ さとう さつまいも	とりももにく こめみそ	たまねぎ きゅうり、かつとわかめ たまねぎ なし	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ 食事
		午後おやつ					
8	木	昼食	きのこリゾット カレイの煮つけ かぼちゃのみぞ汁 青のりボテト茶巾 お茶	こめ さとう かぼちゃのぬき あおのり	かれい こめみそ	しめじ、えのき かぼちゃ、ねぎ あおのり	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ 食事
		午後おやつ		じゃがいも			
9	金	昼食	お粥 じゃがいもの中華煮 もやしのナムル 人参スープ きなこ蒸しパン お茶	こめ じゃがいも、さとう ごま	ぶたももにく	びーまん もやし、きゅべつ にんじん、ねぎ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、がらすー ぶ、べーきんぐばう だー
		午後おやつ		こむぎこ、ぐらにゅうとう	とうにゅう、きなこ		
12	月	昼食	お粥 白身魚の煮つけ わかめの和風和え 白菜のみぞ汁 フルーツポンチ お茶	こめ ぐらにゅうとう	たら、こめみそ つなかん こめみそ	きゅうり、かつとわかめ はくさい、ねぎ はなな、ぱいんかん、みかんかん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ 食事
		午後おやつ					
13	火	昼食	お粥 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 野菜粥 お茶	こめ さとう さとう	とりももにく 凍り豆腐	にんじん、きぬさや だいこん、にんじん にんじん、たまねぎ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、しょくえ ん 食事
		午後おやつ		こめ			
14	水	昼食	お粥 筑前煮 きゅうりのじゅご和え 豆腐のみぞ汁 ほうれん草パンケーキ お茶	こめ さとう	とりももにく じゃこ きぬごしどうふ、こめみそ とうにゅう	だいこん、にんじん きゅうり ねぎ ほうれんそう	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、べーきん ぐはうだー
		午後おやつ		こむぎこ、ぐらにゅうとう、めーぶるしつぶ			
15	木	昼食	お粥 パンプキンシチュー ブロッコリーの煮合わせ バナナ ツナリソット お茶	しょくはん	とりももにく、こなミルク	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ ぶろっこりー、にんじん ばなな	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ 食事
		午後おやつ		こめ	つなみずにかん		
16	金	昼食	お粥 鶏ひき肉のみぞ煮 じゃこと小松菜の煮物 みかん あんかけうどん お茶	こめ こめ、さとう	とりひきにく、こめみそ じゃこ	こまつな みかん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ
		午後おやつ		うどん	じゃこ	はくさい、にんじん	
17	土	昼食	ツナリソット キャベツと人参の煮物 コンソメスープ 人参ヨーグルト お茶	こめ	つなみずにかん	きゅべつ、にんじん たまねぎ、しめじ にんじん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、こんそめ 食事
		午後おやつ		ぐらにゅうとう	よーぐると		
19	月	昼食	お粥 鶏の煮つけ ほうれん草とキャベツのごまあえ 玉ねぎと人参のみぞ汁 バナナ蒸しパン お茶	こめ さとう すりごま	とりももにく こめみそ とうにゅう	ほうれんそう、きゅべつ たまねぎ、にんじん ばなな	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、べーきん ぐはうだー
		午後おやつ		こむぎこ、ぐらにゅうとう			

20	火	昼食 午後おやつ	煮込みうどん チンゲン菜の中華煮 オニオンスープ キャベツリゾット お茶	ゆでうどん さとう こめ	ぶたももにく にんじん ちんげんさい、にんじん たまねぎ きゅべつ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、こんそ め、がらすーぶ	
21	水	昼食 午後おやつ	お粥 すき焼き プロッコリーのおかかあえ きのこ汁 トマトリソット お茶	こめ さとう、やきふ こめ	ぶたももにく、きぬごしどうふ かつおぶし こめみそ にんじん しめじ、えのき とまと	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ	
22	木	昼食 午後おやつ	御飯 鮭の塩焼き れんこんきんぴら 豆腐のすまし汁 きなこおはぎ お茶	こめ さとう こめ、さとう	さけ きぬごしどうふ きなこ	れんこん、にんじん ねぎ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、しょくえん
23	金	昼食 午後おやつ	お粥 豚肉の中華煮 キャベツのごま和え オニオンスープ パン粥 お茶	こめ ごま しょくばん	ぶたももにく にんじん こなミルク	もやし、びーまん きゅべつ、にんじん、かっとわかめ たまねぎ	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、がらすーぶ、しょくえん
24	土	昼食 午後おやつ	鶏肉のリゾット キャベツのおかか和え 豆腐のみぞ汁 人参リゾット お茶	こめ、さとう さとう こめ	とりももにく かつおぶし きぬごしどうふ、こめみそ	きゅべつ、にんじん ねぎ にんじん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ
26	月	昼食 午後おやつ	お粥 たらのムニエル たまねぎの煮合わせ じゃがいもスープ かにかし芋 お茶	こめ こむぎこ じゃがいも さつまいも	たら、むえんばー	たまねぎ、きゅうり	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ、こんそめ
27	火	昼食 午後おやつ	お粥 ささ身の煮つけ きゅうりの煮合わせ キャベツと人参のみぞ汁 小松菜リゾット お茶	こめ さとう こめ	鶏ささ身 こめみそ	こまつな、きゅうり にんじん、きゅべつ こまつな	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ
28	水	昼食 午後おやつ	豚肉のリゾット かぼちゃの煮物 さつまいものすまし汁 フルーツヨーグルト お茶	こめ さとう ぐらにゅうとう	ぶたももにく よーぐると	たまねぎ かぼちゃ さつまいも、ねぎ ばなな、みかんかん	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ
29	木	昼食 午後おやつ	お粥 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 わかめと麸のみぞ汁 じゃこパン お茶	こめ じゃがいも、さとう やきふ しょくばん	ぶたひきにく こめみそ しらすほし	にんじん、きゅべつ かっとわかめ あおのり	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ
30	金	昼食 午後おやつ	豚もも肉と野菜のリゾット プロッコリーの煮合わせ 梨 きな粉粥 お茶	じゃがいも、こめ こめ、さとう	ぶたももにく きなこ	たまねぎ ぶろっこりー、にんじん なし	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ
31	土	昼食 午後おやつ	和風うどん ほうれん草の煮合わせ オレンジ ほうれん草リゾット お茶	ゆでうどん こめ	とりももにく	はくさい ほうれんそう、にんじん オレンジ ほうれんそう	かつお・こんぶだし じる、しょうゆ、か たくりこ

### 調理室からのおたより



暑い夏も過ぎ、涼しくなってきました。  
しっかり食べて風邪に負けない体作りをしましょう。  
秋の野菜の1つであるかぼちゃには、風邪予防に  
欠かせないカロテンが豊富に含まれています。  
旬の野菜は普段より栄養価もぐーんとアップするので、  
是非ご家庭でも取り入れてみてください！

今月は、おやつに園で初めて  
メープルシロップを使用します。  
また、きのこやさつまいもなど、  
秋の食材も色々と取り入れています。  
おにぎりピクニックも楽しみですね♪  
ごはんやおやつからも  
みんなで秋らしい気分を味わいましょう。

