



令和6年度

10月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			魚や豚肉や 骨をつくる	かや体温にちる	体の調子を整える	午前(お昼)	午後(食後)
1	火	魚の天ぷら 五目きんぴら 赤だし	タラ 卵 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 サラダ油 糸こんにゃく ごま 三温糖 濃口醤油 みりん 和風だし	ごぼう 人参 竹の子 しいたけ(乾) アスパラガス 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 菓子
2	水	チキンステーキ ポテトサラダ 野菜スープ	鶏肉 ハム ベーコン 卵 スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしんにんにく 三温糖 濃口醤油 ウスターソース みりん じゃがいも コンソメ 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 砂糖	人参 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ キャベツ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★クッキー
3	木	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 わかめともやしの和え物 味噌汁	牛肉 わかめ(乾) ツナ 麦味噌 牛乳 いりこ	和風だし みりん 濃口醤油 薄口醤油 食塩 かぼちゃ	玉ねぎ 菜ねぎ もやし きゅうり キャベツ しめじ	牛乳 オレンジ	牛乳 いりこ 菓子
4	金	血うどん 水餃子 ふりかけ	豚肉 イカ エビ あさり かまぼこ さつまいろ うずらの卵(缶) 卵 スキムミルク いりこ	中華味(揚げ) 中華味 サラダ油 三温糖 薄口醤油 料理酒 みりん 片栗粉 餃子 パイ生地 上白糖 有塩バター レモン果汁	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹 の子 コーン ししいたけ(乾) 菜ねぎ りんご	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★アップルパイ
5	土	肉団子のケチャップ煮 春雨サラダ 中華スープ	肉団子 ハム 鶏肉 スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 春雨 マヨネーズ 濃口醤油 中華味 薄口醤油 みりん	きゅうり 玉ねぎ コーン しめじ 竹の子 ししいたけ(乾) 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
6	日						
7	月	●親子汁 さつまいもの甘煮 梨	鶏肉 卵 かまぼこ 魚肉ソーセージ あおのり 鯉節 スキムミルク いりこ	和風だし みりん 濃口醤油 薄口醤油 さつまいも 三温糖 薄力粉 天かす たこ焼きソース	玉ねぎ 人参 しめじ 菜ねぎ キャベツ 梨	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★たこ焼き
8	火	魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	鮭 ハム ベーコン スキムミルク いりこ	塩こしょう サラダ油 有塩バター マカロニ マヨネーズ コンソメ 濃口醤油 薄口醤油 みりん 料理酒	きゅうり 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン 菜ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ 菓子
9	水	厚揚げと挽肉の炒め物 ナムル わかめスープ	厚揚げ 合挽肉 甜麺醤 麦味噌 鶏肉 わかめ(乾) しいあん 牛乳 卵 スキムミルク いりこ	三温糖 濃口醤油 料理酒 片栗粉 ごま おろししょうが ごま油 中華味 りんご 薄口醤油 上白糖 上新粉 薄力粉	玉ねぎ なら もやし ほうれん草 人参 えのき ししいたけ(乾) 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★浮島
10	木	魚の蒲焼き風煮 ごま酢和え 赤だし	サバ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 中双糖 みりん 料理酒 和風だし ごま 三温糖 濃口醤油 薄口醤油	プロックリー 人参 コーン 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
11	金	きつねうどん 酢の物 味付けのり	油揚げ エビ わかめ(乾) しらす干し 味付けのり 卵 スキムミルク いりこ	和風だし 濃口醤油 三温糖 薄口醤油 食塩 みりん 米酢 薄力粉 上白糖 有塩 バター ベーキングパウダー レモン果汁	玉ねぎ 人参 菜ねぎ きゅうり もやし	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
12	土 (パンの日)	ロールパン 白身フライ ポトフ	白身フライ 魚肉ソーセージ スキムミルク いりこ	ロールパン じゃがいも 菜種油 コンソメ みりん 料理酒 薄口醤油	大根 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
13	日						
14	月						
15	火	●麻婆豆腐 韓国風なます 卵スープ	木綿豆腐 合挽肉 焼き豚 鶏肉 卵 麦味噌 きな粉 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうがにんにく 中華味 三温糖 濃口醤油 ごま 三温糖 米酢 みりん 料 理酒 薄口醤油 白玉粉 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 もやし しめじ えのき しいたけ(乾) なら	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★きなこ団子
16	水	からあげ 切り乾し大根の炒め煮 味噌汁	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ	おろししょうがにんにく 料理酒 みりん 濃口醤油 みりん 片栗粉 三温糖 薄口醤油 和風だし かぼちゃ	切り乾し大根 人参 しめじ グリンピース 玉ねぎ えのき 菜ねぎ	牛乳 梨	スキムミルク いりこ 菓子
17	木	サバの味噌煮 煮浸し すまし汁	サバ 油揚げ あおさのり(乾) 麦味噌 木綿豆腐 卵 チーズ スキムミルク いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 和風だし 濃口醤油 薄口醤油 食塩 食パン ケチャップ マヨネーズ	キャベツ 人参 ししいたけ 玉ねぎ えのき 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ホットサンド
18	金	チャプチェ わかめスープ パインアップル	豚肉 鶏肉 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	春雨 中華味 ごま油 三温糖 濃口醤油 ごま 薄口醤油 みりん 料理酒	ごぼう ピーマン 玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) 人参 もやし ししいたけ(乾) しめじ えのき 菜ねぎ なら パインアップル	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 菓子
19	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまいろ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
20	日						
21	月 (誕生会)	ツナコーンチーズご飯 オレンジ タンダーチキン ごぼりサラダ オニオンスープ	ツナ チーズ 鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン 生クリーム スキムミルク いりこ	精白米 マヨネーズ おろしんにんにく 食塩 カレー粉 濃口醤油 ごま コンソメ 薄口醤油 塩こしょう みりん スポンジケーキ	玉ねぎ ごぼう 人参 えのき アスパラガス 菜ねぎ オレンジ パン(缶) 黄桃(缶)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★トライフル
22	火	エビマヨ 拌三絲 中華スープ	エビ ハム 鶏肉 スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 マヨネーズ ケチャップ レモン果汁 春雨 ごま 米酢 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 中華味 みりん	きゅうり しめじ 人参 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 菜ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ 菓子
23	水	肉じゃが なます 赤だし	牛肉 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 いりこ	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 みりん 料理酒 濃口醤油 米酢 和風だし 精白米	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 なめこ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★おにぎり
24	木	魚の西京焼き けんちん汁 納豆	鮭 麦味噌 鶏肉 木綿豆腐 納豆 油揚げ スキムミルク いりこ	三温糖 料理酒 みりん ごま油 和風だし こんにゃく 里芋 薄口醤油	しめじ ごぼう 大根 人参 菜ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ 菓子
25	金	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ふりかけ	合挽肉 ベーコン スキムミルク いりこ	スパゲティ 有塩バター ケチャップ ウスターソース コンソメ 薄口醤油 食塩 みりん 薄力粉 菜種油 三温糖	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ キャベツ セロリ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
26	土	豚肉のしょうが焼き 三色和え 味噌汁	豚肉 卵 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが サラダ油 ごま 三温糖 薄口醤油 米酢 和風だし	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 菜ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
27	日						
28	月	●八宝菜 鶏レバーの甘露煮 オレンジ	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまいろ うずらの卵(缶) 鶏レバー スキムミルク いりこ	中華味 サラダ油 薄口醤油 片栗粉 みりん 料理酒 おろしんにんにく しょうが 濃口醤油 食パン 有塩バター グラムーゼ	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ(乾) 菜 ねぎ なら	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ラスク
29	火	ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ	合挽肉 卵 牛乳 ツナ スキムミルク いりこ	パン粉 塩こしょう ケチャップ ウスターソース 三温糖 和風ドレッシング マーガリン ポタージュの素	玉ねぎ 人参 プロックリー コーン きゅうり	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ 菓子
30	水	鶏手羽の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁	鶏手羽 麦味噌 ひじき(乾) ツナ はんぺん わかめ(乾) 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 みりん 料理酒 食塩 和風ドレッシング 食塩 濃口醤油 薄力粉 ベーキングパウダー サラダ油 ココア(粉)	人参 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 菜ねぎ えのき	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
31	木	●シチュー チキンナゲット サラダ	鶏肉 牛乳 チキンナゲット いりこ	じゃがいも シチュールウ コンソメ 有塩バター 塩こしょう 菜種油 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ コーン グリンピース プロックリー キャベツ きゅうり	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ 菓子

※献立の中的主要な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気がチャージできます。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月15日は、ゆり組のクッキング活動(だんご作り)です。

※保護者の皆様へ※

- ・爪を短く切っておいてください。
- ・指に傷があるお子さん、当日体調が悪いお子さんも教えてください。爪が長かったり、指の切り傷、体調が悪いお子さんは、当日の活動内容を変更させていただくこともあります。