



10月献立表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	土	運 動 会					
3	月	中華丼 春雨の酢の物 パン	米/豚肉 玉ねぎ たけのこ 人参 きくらげ 白菜 ちくわ かまぼこ ねぎ 中華の素 オイスターソース 片栗粉 ごま油/春雨 小松菜 きゅうり 人参 ハム 酢 すりごま	☆ミルクくずもち	牛乳 片栗粉 きな粉	ミニサラダ	
4	火	レバーのから揚げ スパサラ 味噌汁	米 ビタバレー/鶏レバー にんにく 生姜 片栗粉 ごま/スパ麺 キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 ハム マヨ/薄揚げ しめじ 白菜 人参 ねぎ いらこ 味噌	えびせん		しるこサンド	
5	水	肉じゃが ひじきの和え物 ふりかけ	米/豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん/ほうれん草 小松菜 人参 ひじき ちくわ しらす めんつゆ 鰹節/ふりかけ	☆大学芋	さつま芋 黒ゴマ 砂糖	源氏パイ	
6	木	鮭のあけぼの焼き 温野菜 豆乳スープ	米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/ブロッコリー かぼちゃ マヨ/豆乳 ベーコン 玉ねぎ 青梗菜 コーン しめじ コンソメ粉 片栗粉	オレンジ ビスコ		マリー	
7	金	スパニッシュオムレツ ブロッコリーの和えもの トマトとキノコのスープ	米 雑穀/卵 じゃが芋 玉ねぎ ベーコン ほうれん草 チーズ コンソメ 牛乳 ケチャップ/ブロッコリー 人参 鰹節/トマト缶 しめじ えのき 白菜 ウィンナー ねぎ コンソメ	☆マーブルケーキ	HM粉 バター 砂糖 卵 牛乳 ココア 牛乳	鉄ウエハース	
8	土	焼きそば わかめスープ	米/焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 ちくわ ねぎ ソース/わかめ 人参 えのき ごま 中華の素	ヤクルト ミルクパン		アンパンマン ビスケット	
10	月	ス ポ ー ツ の 日					
11	火	鶏ささみのカレー揚げ 添え野菜 なめこの味噌汁	米 ビタバレー/鶏ささみ カレー粉 小麦粉 片栗粉/ブロッコリー じゃが芋 人参 マヨ/なめこ 豆腐 はくさい 人参 いらこ 味噌	バナナ 瀬戸の塩		どうぶつビス	
12	水	秋の一日遠足					
13	木	さつま芋の日 魚の香味焼き さつま芋のバター醤油炒め 青菜の味噌汁	米/カレー ごま油 ニンニク 生姜 ねぎ/さつま芋 人参 バター/油揚げ 大根 人参 小松菜 しめじ ネギ いらこ 味噌	ミロ まがりせんべい		ミニドーナツ	
14	金	稲穂揚げ 青菜のしらす和え すまし汁	米 雑穀/鶏ひき肉 木綿豆腐 人参 たら 片栗粉/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 しらす/お麩 わかめ えのき ねぎ いらこ	☆枝豆蒸しパン	枝豆ピューレ HM粉 牛乳 卵 砂糖	マンナボーロ	
15	土	肉うどん 大根の浅漬け	米/うどん玉 豚肉 かまぼこ ねぎ 天かす 卵 いらこ 昆布/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素	クロワッサン		Caウエハース	
17	月	ハヤシライス スパサラ 黄桃	米/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシライスルウ/スパ麺 小松菜 きゅうり 人参 ベーコン マヨ/黄桃	☆お麩ラスク	お麩 砂糖 バター きな粉	チョイス	
18	火	やみつきチキン かぼちゃサラダ 具汁	米 ビタバレー/鶏肉 マヨ ケチャップ にんにく 生姜/かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/煮大豆 あげ 大根 人参 しいたけ ごぼう ねぎ いらこ	鉄ヨーグルト		丸ぼうろ	
19	水	切り干し大根の煮物 青菜の納豆和え キウイ	米/鶏肉 切り干し大根 干しシイタケ じゃが芋 大根 ささがきごぼう ひじき 人参/ほうれん草 小松菜 人参 ひきわり納豆 鰹節/キウイ	☆青のりフライドポテト	ポテト 青のり 塩	白かりんとう	
20	木	☆お子様ランチ☆ チーズハンバーグ 汁物:青さ汁 果物:りんご	米/合挽肉 豆腐 卵 牛乳 玉ねぎ 人参 ひーまん 卵 チーズ/マカロニ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨ/グリーンリーフ トマト ウィンナー ミニオンポテト ケチャップ/青さ海苔 豆腐 椎茸 人参 ねぎ いらこ 昆布/ りんご ゼリー	ケーキ(いちご)		シガービス	
21	金	高野豆腐のオランダ煮 もやしのナムル 中華スープ	米 雑穀/高野豆腐 片栗粉 麵つゆ ねぎ/サリナス 小松菜 人参 きゅうり ハム すりごま 鶏ガラ粉 酢/卵 わかめ 人参 しいたけ ネギ ごま中華の素 ごま油	☆たこ焼き	たこ焼き マヨ ソース 鰹節 青のり	アスパラガス ビスケット	
22	土	ラーメン キャベツのじゃこ和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 豚肉 卵 サリナス ねぎ/キャベツ 人参 きゅうり ちりめん	カルピス ドーナツ		ぱりんこ煎餅	
24	月	カレーライス ひじきのマヨ和え バナナ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース カレールウ/ひじき 煮大豆 ちくわ キャベツ きゅうり 人参 マヨ/バナナ	☆フルーツポンチ	みかん缶 もも缶 バナナ カクテルゼリー りんごジュース	アンパンマン ビスケット	
25	火	鶏のネギみそ焼き ツナのスパサラ けんちん汁	米 ビタバレー/鶏肉 ねぎ ごま 味噌/スパ麺 ツナ 小松菜 きゅうり 人参 マヨ/豆腐 大根 人参 しいたけ ささがきごぼう 白菜 ねぎ	ココア 源氏パイ		ビスコ	
26	水	すき焼き風煮 青菜のなめたけ和え オレンジ	米/牛肉 豚肉 豆腐 玉ねぎ しいたけ 人参 長ネギ 白菜 生姜 ねぎ/ほうれん草 小松菜 サリナス なめたけ 鰹節 めんつゆ/オレンジ	☆いちごタルト風トースト	食パン いちごジャム ピザ用チーズ	アンパンマン 煎餅	
27	木	たらのりんごソース焼き キノコサラダ 味噌汁	米/たら 片栗粉 生姜 りんご 玉ねぎ パセリ 酢/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 酢/あげ かぼちゃ 白菜 ねぎ いらこ 味噌	プリン		ぼたぼた焼き	
28	金	手作りさつま揚げ 青菜のおひたし 豚汁	米 雑穀/魚のすり身 はんぺん ひじき 蓮根 人参 ねぎ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 しめじ 薄揚げ めんつゆ/豚肉 玉ねぎ 生姜 人参 じゃが芋 ささがきごぼう しいたけ ねぎ 味噌	☆鮭と塩昆布の おにぎり	米 鮭フレーク 塩昆布	ムーンライト	
29	土	そぼろそうめん ひじきの煮物	米/そうめん 鶏ひき肉 卵 ほうれん草 人参 刻みのり ねぎ いらこ 昆布/ひじき 煮大豆 しいたけ 人参 ちくわ 糸こんにゃく	アスターパン		鉄ウエハース	
31	月	ハロウィン 親子丼 わかめときゅうりの酢の物 黄桃	米/鶏むね肉 卵 玉ねぎ 干しシイタケ かまぼこ ちくわ キャベツ 人参 ねぎ 片栗粉/わかめ きゅうり 大根 人参 カニ棒 すりごま 酢/黄桃缶	☆ハロウィン カップケーキ	HM粉 砂糖 油 牛乳 お芋屋さんのフィ リング	おにぎり せんべい	

レシピ紹介
いちごタルト風トースト (作り方)

(材料)
食パン(6枚切) 1枚
いちごジャム 16g
バター 5g
ピザ用チーズ 6g

①ジャム、バター、チーズをボールに入れて混ぜる。
②①を食パンに塗る。
③160°Cに予熱したオーブンで5分ほど焼く。

10月10日は目の愛護デー

目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れましょう。ビタミンのほか魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、動きをよくする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・ビタミンB1 目の神経の動きを正常にする(レバー・豚肉・うなぎ・麦)
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・さつま芋)

お知らせ

- ・火・麦ごはん
- ・金・雑穀ごはん

を提供します。
0.1歳児は白米を提供します。
☆は手作りおやつです。