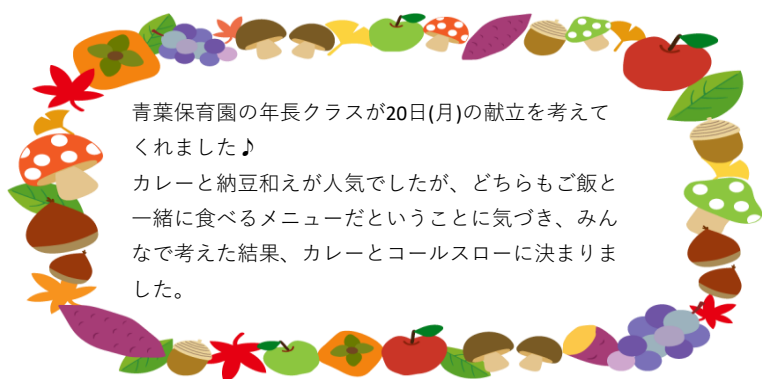


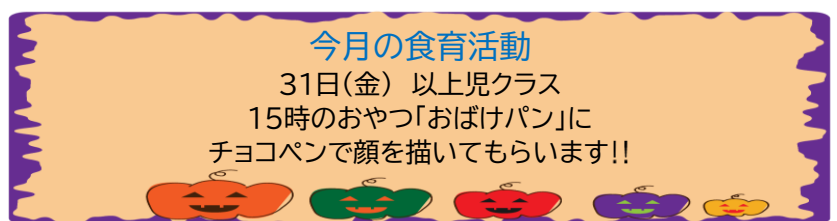
# 10月の予定表

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  | 水 | 根野菜のごま味噌煮<br>青菜のなめたけ和え              | 米／豚肉 里芋 じゃがいも 糸こんにやく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜 すりごま／ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめたけ                                         | ★たまごサンド          | 食パン 卵 マヨネーズ               | ビスコ             |
| 2  | 木 | タラのカラフル焼き<br>きのこサラダ<br>すまし汁         | 米／タラ にんにく ピーマン パプリカ 味噌 マヨネーズ／しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢／ほうれん草 豆腐 人参                                  | バナナ<br>源氏パイ      |                           | 星たべよ            |
| 3  | 金 | 豆腐の落とし揚げ<br>ツナときゅうりの酢の物<br>キャベツの味噌汁 | 米 十六穀／豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび 卵 小ねぎ 砂糖／シーチキン きゅうり わかめ 砂糖 酢／キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき 味噌                             | ★フルーツポンチ         | りんごジュース みかん 桃 バナナ カクテルゼリー | とんがりコーン         |
| 4  | 土 | 親子遠足(青葉・豊栄 合同)                      |                                                                                                            |                  |                           |                 |
| 6  | 月 | 中華丼<br>卵サラダ                         | 米 麦／ 玉ねぎ 人参 たけのこ かまぼこ きくらげ キャベツ 小ねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油／卵 人参 きゅうり コーン ブロッコリー ちくわ ごまたれ                        | ★みたらしまカロニ        | マカロニ                      | おにぎり煎餅          |
| 7  | 火 | 味噌ラーメン<br>きゅうりの塩昆布和え<br>混ぜ込みわかめ     | 米／ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 味噌 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ サリナス かまぼこ ちくわ 小ねぎ 中華あじ／大根 きゅうり 人参 塩昆布                              | アスパラガスビス         |                           | たべっこどうぶつ        |
| 8  | 水 | クリームシチュー<br>青菜のフレーク和え<br>バナナ        | 米／鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン シチュールウ 牛乳／ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 鮭フレーク／バナナ                                                | ★ゆかりとしらすのおにぎり    | 米 ゆかり しらす                 | 卵ボーロ            |
| 9  | 木 | さばの竜田揚げ<br>ごぼうサラダ<br>豆腐の味噌汁         | 米／さば 生姜 にんにく 片栗粉 米粉／ごぼう 人参 きゅうり ベーコン すりごま マヨネーズ／豆腐 大根 人参 えのき 小ねぎ 味噌                                        | ★ちんすこう           | 薄力粉 きな粉 砂糖                | チョイス            |
| 10 | 金 | 天津あんかけ卵<br>ナムル<br>中華スープ             | 米 十六穀／卵 玉ねぎ 椎茸 カニ棒 小ねぎ 鶏がら粉 酢 ケチャップ 片栗粉／ほうれん草 サリナス きゅうり 人参 ベーコン 鶏ガラ粉 酢 ごま油／ベーコン 大根 人参 えのき コーン              | ★じゃこトースト         | 食パン しらす マヨネーズ 青のり         | あんぱんまん煎餅        |
| 11 | 土 | きつねうどん<br>きんぴらごぼう                   | 米／うどん だし昆布 いりこ うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 小ねぎ ほうれん草／人参 ごぼう れんこん 切干大根 椎茸 豚肉                                              | ドーナツ             |                           | 源氏パイ            |
| 13 | 月 | スポーツの日                              |                                                                                                            |                  |                           |                 |
| 14 | 火 | 焼肉炒め<br>なめこの味噌汁                     | 米／豚肉 牛肉 玉ねぎ ピーマン 人参 サリナス 青梗菜 ニラ ニンニク 生姜 焼肉のたれ／なめこ うす揚げ 人参 大根 キャベツ 小ねぎ 味噌                                   | オレンジ<br>ムーンライト   |                           | まがり煎餅           |
| 15 | 水 | すき焼き風煮<br>春雨サラダ                     | 米／牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにやく 人参 長ネギ 白菜 生姜／春雨 人参 きゅうり キャベツ ハム 鶏ガラ粉 酢 ごま油                                         | ★スイートポテト         | さつまいも 牛乳 バター 卵            | シガービス           |
| 16 | 木 | 鮭の味噌マヨ焼き<br>人参しりしり<br>すまし汁          | 米／鮭 ニンニク マヨネーズ 味噌／人参 サリナス 小松菜 シーチキン すりごま ニンニク ごま油 卵／わかめ しめじ 人参                                             | プリン<br>あんぱんまん煎餅  |                           | Caウエハース         |
| 17 | 金 | 切り干し大根の煮物<br>白和え                    | 米 十六穀／鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 椎茸 ごぼう ひじき 小ねぎ／人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんにやく 味噌 すりごま                                    | ★ロッククッキー         | HM粉 コーンフレーク レーズン バター 牛乳   | ベジタブル           |
| 18 | 土 | 焼きそば<br>わかめスープ<br>ふりかけ              | 米／油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 ちくわ ニラ 焼きそばソース 青のり／わかめ 人参 キャベツ えのき 鶏ガラ粉／のりたま                                     | ミニパンケーキ          |                           | えびせん            |
| 20 | 月 | ぶりの照り焼き<br>切干大根のサラダ<br>豚汁           | 米 麦／ぶり 生姜／切干大根 きゅうり 人参 ハム 酢 鰹節 ごま油／人参 玉ねぎ 大根 たけのこ 里芋 小ねぎ 生姜 豚ばら肉 ごま油 味噌                                    | ヤクルト<br>ベジタベル    |                           | ぱりんこ煎餅          |
| 21 | 火 | ☆お子様ランチ☆<br>から揚げ<br>青さ汁 果物ゼリー       | 米／鶏肉 生姜 ニンニク 片栗粉／マカロニ 人参 きゅうり キャベツ ハム マヨネーズ／青のり／木綿豆腐 人参 小ねぎ だし昆布 ／グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウインナー ふりかけ オレンジ 果物ゼリー | いちごケーキ           |                           | ルヴァン            |
| 22 | 水 | 豆腐グラタン<br>ドレッシングサラダ<br>カレースープ       | 米／木綿豆腐 豚ひき肉 大葉 しめじ 味噌 マヨネーズ チーズ／キャベツ きゅうり パプリカ ハム ごまドレッシング／キャベツ 人参 えのき カレー粉 コンソメ                           | ★フルーチェ           | フルーチェの素 牛乳                | とんがりコーン         |
| 23 | 木 | ポークカレー<br>コールスロー<br>コンソメスープ、桃       | 米 /豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ／キャベツ 人参 コーン ハム 酢 マヨネーズ／人参 玉ねぎ ブロッコリー ハム コンソメ／黄桃                                    | バナナ<br>星たべよ      |                           | ムーンライト          |
| 24 | 金 | ひじきの五目煮<br>青菜の納豆和え                  | 米 十六穀／ひじき 人参 大根 たけのこ 椎茸 じゃが芋 厚揚げ 鶏肉／ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆                                               | ★鮭と塩昆布のおにぎり      | 米 鮭フレーク 塩昆布               | 味しらべ            |
| 25 | 土 | ナポリタン<br>レタスと卵のスープ<br>混ぜ込みわかめ(鮭)    | 米／スパゲティ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ粉 粉チーズ／卵 レタス 人参 えのき コーン缶 鶏ガラ粉／混ぜ込みわかめ(鮭)                         | あずきパン            |                           | ビスコ             |
| 27 | 月 | 麻婆丼<br>ちくわのさっぱりサラダ<br>パイン           | 米 麦／合い挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ねぎ なら ニンニク 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油／ちくわ 切干大根 きゅうり 人参 酢 ごま油／パイン                    | ★ナゲット            | ナゲット ケチャップ                | ぽたぽた焼き          |
| 28 | 火 | スコッチエッグ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ABCスープ   | 米／合い挽き肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 うずらの卵 小麦粉 ケチャップ ソース／ブロッコリー キャベツ 人参 かつお節／マカロニ 人参 玉ねぎ えのき ベーコン コンソメ                     | ヨーグルト<br>ぱりんこ煎餅  |                           | あんぱんまん<br>ビスケット |
| 29 | 水 | 高野豆腐のふわふわ煮<br>もやしナムル<br>果物ゼリー       | 米／高野豆腐 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 深ねぎ かまぼこ 小ねぎ 片栗粉／ほうれん草 サリナス きゅうり 人参 ベーコン 鶏ガラ粉 酢 ごま油／果物ゼリー                         | ★ねったぼ            | さつまいも 上新粉 きなこ             | 雪の宿             |
| 30 | 木 | さばの味噌煮<br>大根サラダ<br>すまし汁             | 米／さば 生姜 味噌／大根 きゅうり 人参 小松菜 ベーコン 酢 ごま油 かつお節／人参 ほうれん草 えのき 小ねぎ                                                 | カルピス<br>たべっこどうぶつ |                           | ホームパイ           |
| 31 | 金 | スタミナ炒め<br>中華コーンクリームスープ<br>バナナ       | 米 十六穀／豚肉 玉ねぎ 青梗菜 にんにく 生姜 酢／卵 玉ねぎ 人参 小ねぎ コーンクリーム缶 中華の素 片栗粉／バナナ                                              | ★おばけパン           | ロールパン バター 牛乳 小麦粉 卵 チョコペン  | ベジタベル           |



青葉保育園の年長クラスが20日(月)の献立を考えてくれました♪  
カレーと納豆和えが人気でしたが、どちらもご飯と一緒に食べるメニューだということに気づき、みんなで考えた結果、カレーとコールスローに決まりました。



## 今月の食育活動

31日(金) 以上児クラス  
15時のおやつ「おばけパン」に  
チョコペンで顔を描いてもらいます!!

月：麦ごはん 金：雑穀ごはん  
未満児クラスは白ごはんを提供します。