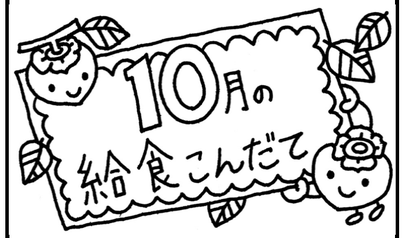
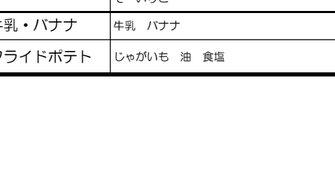
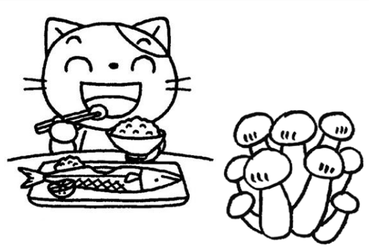
様式F118

2022年10月の献立

献　立　表

米田西保育園(一般)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	**『秋の味覚を楽しみ、体力をつける』** 暑い夏から段々と過ごしやすい季節になり、 また、サケやイワシ、お芋やキノコなど食べ物がおいしい「味覚の秋」を迎えました。 旬の物をたくさん食べて体力をつけて、運動会や遠足に向けて 風邪や病気にかからない強い体で過ごしましょう。				**1** 牛乳　ミニハート 豚丼：米　豚肉　たまねぎ　ごぼう　にんじん　しらたき　砂糖　みりん　しょうゆ　かつおだし 厚揚げのみそ汁：厚揚げ　にんじん　えのきだけ　ねぎ　米みそ（淡色辛みそ）　いりこ 牛乳・バナナ：牛乳　バナナ 米粉のさつまいも蒸ばん：米粉　さつまいも　豆乳　ベーキングパウダー　砂糖
3 牛乳　小魚カップリング 白飯：米 鶏肉の甘酢あんかけ：鶏もも肉　食塩　片栗粉　油　にんじん　たまねぎ　しいたけ　ピーマン　酢　しょうゆ　砂糖　みりん　食塩　ごま油　片栗粉 春雨のサラダ：はるさめ　あらげきくらげ　きゅうり　にんじん　コーン缶　マヨネーズ　食塩 ワカメのスープ：カットわかめ　ちくわ　もやし　鶏がらスープ　食塩　しょうゆ 牛乳・柿：牛乳　かき さつまいも：さつまいも	**4** 牛乳　バナナ 麦ごはん：米　押麦 さわらの塩焼き：さわら　食塩 大豆煮：だいず　にんじん　ごぼう　れんこん　いんげん　みりん　砂糖　しょうゆ　かつおだし 豚汁：豚肉　はくさい　しめじ　にんじん　突きこんにゃく　米みそ　いりこ 牛乳・オレンジ：牛乳　オレンジ 豆腐のブラウニー：ホットケーキ粉　絹ごし豆腐　砂糖　ココア　無塩バター　牛乳	**5** 牛乳　ミレービスケット 白飯：米 麻婆豆腐：木綿豆腐　豚ひき肉　たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ　にんじん　にら　しょうが　にんにく　赤みそ　片栗粉　ごま油　鶏がらスープ　しょう チンゲン菜のナムル：チンゲンサイ　にんじん　えのきだけ　鶏がらスープ　食塩　砂糖　ごま油　すりごま 卵スープ：卵　にんじん　たまねぎ　カットわかめ　鶏がらスープ　食塩　しょうゆ 牛乳・りんご：牛乳　りんご かぼちゃチーズ蒸しパン：ホットケーキ粉　卵　無塩バター　砂糖　牛乳　かぼちゃ　ピザ用チーズ	**6** 牛乳　バナナ さつまいもご飯：米　さつまいも　食塩　黒ごま　こんぶ カレイの煮つけ：かれい　酒　しょうゆ　砂糖　みりん　かつおだし 白和え：ほうれんそう　にんじん　ひじき　突きこんにゃく　えのきだけ　木綿豆腐　すりごま　白みそ　しょうゆ　みりん　砂糖 根菜のみそ汁：れんこん　ごぼう　にんじん　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・バナナ：牛乳　バナナ アメリカンドック：ホットケーキ粉　牛乳　ウインナー　油　ケチャップ	**7** 牛乳　豆花クッキー 白飯：米 鶏レバーのオイスター炒め：鶏レバー　鶏もも肉　キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく　しょうが　油　しょうゆ　みりん　オイスターソース ちくわ磯辺揚げ：ちくわ　あおのり　小麦粉　片栗粉　油 さといものみそ汁：さといも　にんじん　油揚げ　ねぎ　米みそ（淡色辛みそ）　いりこ 牛乳：牛乳 フルーツヨーグルト：バナナ　みかん缶　黄桃缶　パイン缶　ヨーグルト(無糖)　砂糖　玄米フレーク	**8** 牛乳　ミニハート きのこの和風スパゲティ：スパゲティー　たまねぎ　エリンギ　まいたけ　しめじ　えのきだけ　ベーコン　無塩バター　にんにく　しょうゆ　砂糖　焼きのり　食塩 ポトフ：じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ウインナー　コンソメ　食塩　しょうゆ オレンジ：オレンジ 牛乳・金時豆：牛乳　あずき　砂糖 そぼろおにぎり：米　鶏ひき肉　しょうゆ　みりん
10 スポーツの日 	**11** 牛乳　バナナ 麦ごはん：米　押麦 さばのみそ煮：さば　米みそ　しょうが　酒　みりん　砂糖　かつおだし 小松菜のごま和え：こまつな　にんじん　じゃこ　しょうゆ　砂糖　すりごま きのこのすまし汁：しいたけ　えのきだけ　しめじ　油揚げ　ねぎ　しょうゆ　みりん　食塩　かつお・昆布だし汁 牛乳：牛乳 りんごのマフィン：ホットケーキ粉　りんご　無塩バター　牛乳　卵　砂糖	**12** 牛乳　ミレービスケット 白飯：米 すき焼き風煮物：牛肉　しらたき　はくさい　たまねぎ　ごぼう　にんじん　えのきだけ　しいたけ　砂糖　みりん　しょうゆ　かつおだし 切り干し大根の酢の物：切り干しだいこん　きゅうり　にんじん　酢　砂糖　食塩　刻みこんぶ かぼちゃのみそ汁：かぼちゃ　にんじん　しめじ　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・梨：牛乳　梨 いもようかん：さつまいも　砂糖　水　かんてんクック	**13** 牛乳　バナナ 白飯：米 さけフライ：さけ　食塩　小麦粉　パン粉　油　ケチャップソース マセドアンサラダ：さつまいも　じゃがいも　きゅうり　りんご　チーズ　マヨネーズ　ヨーグルト(無糖)　食塩 コンソメスープ：キャベツ　しめじ　にんじん　コーン缶　コンソメ　食塩　しょうゆ 牛乳・オレンジ：牛乳　オレンジ きのこの卵焼き：卵　牛乳　しめじ　えのきだけ　キャベツ　ねぎ　かつおだし　しょうゆ	**14** 牛乳　豆花クッキー ロールパン：ロールパン きのこのシチュー：鶏もも肉　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　まいたけ　エリンギ　シチューミックスクリーム　牛乳 キャベツサラダ：キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン缶　ツナ油漬缶　酢　砂糖　しょうゆ　食塩　オリーブ油 牛乳・りんご：牛乳　りんご 高菜おにぎり・カミカミいりこ：米　たかな　じゃこ　ごま　ごま油　いりこ	**15** 牛乳　ミニハート 豚丼：米　豚肉　たまねぎ　ごぼう　にんじん　しらたき　砂糖　みりん　しょうゆ　かつおだし 厚揚げのみそ汁：厚揚げ　にんじん　えのきだけ　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・バナナ：牛乳　バナナ 米粉のさつまいも蒸ばん：米粉　さつまいも　豆乳　ベーキングパウダー　砂糖
17 牛乳　小魚カップリング 白飯：米 鶏肉のごま照り焼き：鶏もも肉　食塩　しょうゆ　酒　みりん　砂糖　すりごま　しょうが　にんにく きんぴらごぼう：ごぼう　にんじん　ピーマン　ごま油　しょうゆ　みりん　砂糖　すりごま さつまいものみそ汁：さつまいも　にんじん　えのきだけ　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・バナナ：牛乳　バナナ フライドポテト：じゃがいも　油　食塩	**18** 牛乳　バナナ 白飯：米 鶏肉のから揚げ：鶏もも肉　片栗粉　小麦粉　にんにく　しょうが　食塩　油 ポテトサラダ：じゃがいも　にんじん　きゅうり　マヨネーズ　食塩 卵スープ：卵　にんじん　たまねぎ　カットわかめ　鶏がらスープ　食塩　しょうゆ 牛乳・オレンジ：牛乳　オレンジ 豆腐のブラウニー：ホットケーキ粉　絹ごし豆腐　砂糖　ココア　無塩バター　牛乳	**19** 牛乳　ミレービスケット 麦ごはん：米　押麦 さわらの塩焼き：さわら　食塩 大豆煮：だいず　にんじん　ごぼう　れんこん　いんげん　みりん　砂糖　しょうゆ　かつおだし 豚汁：豚肉　はくさい　しめじ　にんじん　突きこんにゃく　米みそ　いりこ 牛乳・りんご：牛乳　りんご かぼちゃチーズ蒸しパン：ホットケーキ粉　卵　無塩バター　砂糖　牛乳　かぼちゃ　ピザ用チーズ	**20** 牛乳　バナナ さつまいもご飯：米　さつまいも　食塩　黒ごま　こんぶ カレイの煮つけ：かれい　酒　しょうゆ　砂糖　みりん　かつおだし 白和え：ほうれんそう　にんじん　ひじき　突きこんにゃく　えのきだけ　木綿豆腐　すりごま　白みそ　しょうゆ　みりん　砂糖 根菜のみそ汁：れんこん　ごぼう　にんじん　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・バナナ：牛乳　バナナ アメリカンドック：ホットケーキ粉　牛乳　ウインナー　油　ケチャップ	**21** 牛乳　豆花クッキー 白飯：米 鶏レバーのオイスター炒め：鶏レバー　鶏もも肉　キャベツ　たまねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく　しょうが　油　しょうゆ　みりん　オイスターソース ちくわ磯辺揚げ：ちくわ　あおのり　小麦粉　片栗粉　油 さといものみそ汁：さといも　にんじん　油揚げ　ねぎ　米みそ（淡色辛みそ）　いりこ 牛乳：牛乳 フルーツヨーグルト：バナナ　みかん缶　黄桃缶　パイン缶　ヨーグルト(無糖)　砂糖　玄米フレーク	**22** 牛乳　ミニハート きのこの和風スパゲティ：スパゲティー　たまねぎ　エリンギ　まいたけ　しめじ　えのきだけ　ベーコン　無塩バター　にんにく　しょうゆ　砂糖　焼きのり　食塩 ポトフ：じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ウインナー　コンソメ　食塩　しょうゆ オレンジ：オレンジ 牛乳・金時豆：牛乳　あずき　砂糖 そぼろおにぎり：米　鶏ひき肉　しょうゆ　みりん
24 牛乳　小魚カップリング 白飯：米 鶏肉の甘酢あんかけ：鶏もも肉　食塩　片栗粉　油　にんじん　たまねぎ　しいたけ　ピーマン　酢　しょうゆ　砂糖　みりん　食塩　ごま油　片栗粉 春雨のサラダ：はるさめ　あらげきくらげ　きゅうり　にんじん　コーン缶　マヨネーズ　食塩 ワカメのスープ：カットわかめ　ちくわ　もやし　鶏がらスープ　食塩　しょうゆ 牛乳・柿：牛乳　かき さつまいも：さつまいも	**25** 牛乳　バナナ 麦ごはん：米　押麦 さばのみそ煮：さば　米みそ　しょうが　酒　みりん　砂糖　かつおだし 小松菜のごま和え：こまつな　にんじん　じゃこ　しょうゆ　砂糖　すりごま きのこのすまし汁：しいたけ　えのきだけ　しめじ　油揚げ　ねぎ　しょうゆ　みりん　食塩　かつお・昆布だし汁 牛乳：牛乳 りんごのマフィン：ホットケーキ粉　りんご　無塩バター　牛乳　卵　砂糖	**26** 牛乳　ミレービスケット 白飯：米 すき焼き風煮物：牛肉　しらたき　はくさい　たまねぎ　ごぼう　にんじん　えのきだけ　しいたけ　砂糖　みりん　しょうゆ　かつおだし 切り干し大根の酢の物：切り干しだいこん　きゅうり　にんじん　酢　砂糖　食塩　刻みこんぶ かぼちゃのみそ汁：かぼちゃ　にんじん　しめじ　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・梨：牛乳　梨 いもようかん：さつまいも　砂糖　水　かんてんクック	**27** 牛乳　バナナ 白飯：米 さけフライ：さけ　食塩　小麦粉　パン粉　油　ケチャップソース マセドアンサラダ：さつまいも　じゃがいも　きゅうり　りんご　チーズ　マヨネーズ　ヨーグルト(無糖)　食塩 コンソメスープ：キャベツ　しめじ　にんじん　コーン缶　コンソメ　食塩　しょうゆ 牛乳・オレンジ：牛乳　オレンジ きのこの卵焼き：卵　豚ひき肉　しめじ　えのきだけ　キャベツ　ねぎ　かつおだし　しょうゆ	**28** 牛乳　豆花クッキー ロールパン：ロールパン きのこのシチュー：鶏もも肉　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　まいたけ　エリンギ　シチューミックスクリーム　牛乳 キャベツサラダ：キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン缶　ツナ油漬缶　酢　砂糖　しょうゆ　食塩　オリーブ油 牛乳・りんご：牛乳　りんご 高菜おにぎり・カミカミいりこ：米　たかな　じゃこ　ごま　ごま油　いりこ	**29** 牛乳　ミニハート 豚丼：米　豚肉　たまねぎ　ごぼう　にんじん　しらたき　砂糖　みりん　しょうゆ　かつおだし 厚揚げのみそ汁：厚揚げ　にんじん　えのきだけ　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・バナナ：牛乳　バナナ 米粉のさつまいも蒸ばん：米粉　さつまいも　豆乳　ベーキングパウダー　砂糖
31 牛乳　小魚カップリング 白飯：米 鶏肉のごま照り焼き：鶏もも肉　食塩　しょうゆ　酒　みりん　砂糖　すりごま　しょうが　にんにく きんぴらごぼう：ごぼう　にんじん　ピーマン　ごま油　しょうゆ　みりん　砂糖　すりごま さつまいものみそ汁：さつまいも　にんじん　えのきだけ　ねぎ　米みそ　いりこ 牛乳・バナナ：牛乳　バナナ フライドポテト：じゃがいも　油　食塩		**いもようかん** 【材料】 さつまいも　中2本（400ｇ） 砂糖　150ｇ 粉寒天　4ｇ 水　300ｍｌ 【作り方】 ・さつまいもの皮をむいて切る。 ・レンジで柔らかくなるまでチンする。 ・柔らかいうちにマッシュする。 ・水に粉寒天を入れて沸騰させてから砂糖を入れる。 ・マッシュしたさつまいもに溶かした寒天を入れバットへ移す。 ・冷やし固めたら好きな大きさに切って完成！		