



10月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (木)	ラーメン キャベツのおかか和え 鶏レバーの甘辛煮 アップルゼリー	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆切干大根もち	生中華めん、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏レバー、焼き豚、なると、かにま(卵なし)、干しえび、かつおバック	りんご濃縮果汁、もやし、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、小ねぎ、アガー、しょうが	ラーメンスープ、しょうゆ、酒、さしみしょうゆ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ
02 (金)	ごはん 魚の塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮 えのきのすまし汁	青のりいりこ 果物 オレンジジュース 牛乳 ☆どら焼き	米、ホトケアキ粉、はちみつ、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、魚、粒あん、バック入り、卵、鶏き肉、食べるいりこ、高野豆腐、いわし(煮干し)、花かつお、白身魚	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、カットわかめ、あおのり	薄口しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、食塩
03 (土)	未満児発表会 (お弁当の日)					
05 (月)	ごはん 大豆入りがめ煮 マロニーの酢の物 ★野菜入り卵焼き	いりこ 果物 リンゴジュース 牛乳 ★ボンデケージョ	じゃがいも、米、白玉粉、板こんにゃく、押麦、砂糖、マロニー、油	牛乳、鶏もも肉、卵、たいず水煮バック、粉チーズ、脱脂粉乳、すりごま、食べるいりこ	オレンジ、きゅうり、にんじん、ごぼう、たまねぎ、れんこん	酢、薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、和風だし、醤油
06 (火)	さつま芋ごはん 魚のピリ辛みそ煮 れんこんとハムのマヨサラダ ワカメスープ	ビタミンゼリー 牛乳 ヤクルト ☆じゃがいもブリッツ	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、押麦、砂糖	白身魚、バター、ハム、ハ丁目味噌、白みそ	野菜ジュース、たまねぎ、れんこん、きゅうり、生わかめ、いんげん、にんじん、小ねぎ、アガー	酒、みりん、薄口しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、おろししょうが、トウバンジャン、ほんだし、食塩、こしょう
07 (水)	★クリームスパゲティ 大根サラダ キャベツスープ チーズ	グレープゼリー オレンジジュース 牛乳 ☆いなりずし	米、スパゲティ、砂糖、小麦粉、油、オリーブ油	牛乳、すし揚げ、ベーコン、バター、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ごま	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、しめじ、赤ピーマン、アガー	酢、酒、薄口しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、ほんだし
08 (木)	ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ ひじきのナムル かきたま汁	カレー粉いりこ 果物 牛乳 ☆ゴマミルクゼリー	米、砂糖、押麦、片栗粉、黒蜜、ごま油、マーガリン、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、練りゴマ(黒)、コンデンスミルク、食べるいりこ、いわし(煮干し)、花かつお、きな粉	りんご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、もやし、しいたけ、小ねぎ、ひじき、アガー、いんげん	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、カレー粉
09 (金)	ごはん ★魚のコーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	果物 牛乳 ★肉まん	米、小麦粉、系こんにゃく、強力粉、押麦、マヨネーズ、砂糖、はるさめ、ラード、ごま油	牛乳、味噌、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、豚ひき肉、粉チーズ、ごま、白身魚	かき、かぼちゃ(えびす)、たまねぎ、切りごぼう、にんじん、ごま、コーン缶、クリームコーン缶、いんげん、キャベツ	しょうゆ、しょうゆ(うすち)、みりん、食塩、ドライイースト、こしょう
10 (土)	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 揚げと千切り野菜の和え物 オニオンスープ	ミカンゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛肉、すし揚げ、すりごま	たまねぎ、みかん、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ、はぎい、しいたけ、アガー、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、パセリ粉
12 (月)	ごはん 豚肉と里芋のごま味噌煮 えのきの酢の物 中華スープ	アーモンドいりこ 果物 リンゴジュース 牛乳 ☆簡単アップルパイ	米、さといも、砂糖、押麦、ねりごま	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、食べるいりこ、白みそ、アーモンドライス、卵、すりごま	キウイフルーツ、りんご、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ、こまつな、さやえんどう、カットわかめ、バナナ	酢、酒、中華だしの素、しょうゆ(うすち)、濃口しょうゆ、みりん(cc)、ほんだし
13 (火)	肉うどん 切干ともやしの梅和え レバーの香味煮 チーズ	マンゴーゼリー 紫の野菜ジュース 牛乳 ★黒糖ドーナツ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、黒砂糖、粉糖、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛肉(肩ロース)、牛乳(低脂肪)、なると、卵、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、花かつお	マンゴージュース、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、小ねぎ、アガー、にんにく、梅肉、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、ほんだし
14 (水)	ごはん ★ポテトちくわ 白菜サラダ きのこのみそ汁	いりこ プチゼリー 牛乳 ヤクルト ★ミルク芋ようかん	米、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、押麦、砂糖、片栗粉	ちくわ(卵なし)、牛乳(低脂肪)、味噌、ハム、卵、脱脂粉乳、油揚げ、いわし(煮干し)、食べるいりこ	しめじ、はぎい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ミックスベジタブル、にんじん、ねぎ、棒かんでん	どんかつソース、酢、しょうゆ(うすち)、食塩、こしょう
15 (木)	雑穀ごはん 魚のてりやき 五目煮 鶏だんご汁	果物 スポン 牛乳 ☆メロンパン風トースト	米、サンドイッチパン、さといも、小麦粉、グラニュー糖、雑穀、板こんにゃく、砂糖、三温糖	牛乳、魚、鶏ひき肉、無塩バター、卵、たいず水煮バック、いわし(煮干し)、花かつお	なし、だいこん、ごぼう、にんじん、さやえんどう、小ねぎ、れんこん、バナナ	かつおだし汁、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく
16 (金)	第2リハーサル (お弁当の日)					
17 (土)	ごはん 鶏肉と根菜の甘酢炒め 白菜のおひたし 春雨スープ	パインゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、はるさめ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、油揚げ、黒ごま、ごま	はぎい、パイン缶、たまねぎ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、アガー、カットわかめ	濃口しょうゆ、酢、しょうゆ(うすち)

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
19 (月)	ごはん ★ごぼうつくね 中華和え エリンギスープ	野菜ジュース 牛乳 ☆春巻きピザ	米、春巻きの皮、押麦、砂糖、油、小麦粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、食べるいりこ、ごま	バナナ、たまねぎ、管巻きごぼう、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、小ねぎ	酢、しょうゆ、しょうゆ(うすち)、みりん、酒、おろししょうが、食塩、こしょう
20 (火)	ごはん ★豚肉の梅焼き 切り昆布の煮付け 卵とわかめのスープ	ミックスゼリー オレンジジュース 牛乳 ☆ぐりぐりのカステラ	米、砂糖、小麦粉、押麦、グラニュー糖、はちみつ、油	牛乳、豚肉、卵、さつま揚げ、白みそ、脱脂粉乳	切りこんぶ、りんご濃縮果汁、マンゴージュース、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こまつな、梅肉、アガー、大葉	酒、みりん、濃口しょうゆ、食塩、ほんだし
21 (水)	夕焼けごはん サバの生姜煮 甘酢れんこん けんちん汁	いりこ 果物 紫の野菜ジュース 牛乳 ☆おこし	米、水あめ、サトイモ、板こんにゃく、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、ハム、ごま、いわし(煮干し)、花かつお、無塩バター、食べるいりこ	ぶどう、にんじん、れんこん、だいこん、きゅうり、ごぼう、小ねぎ、しょうが、バナナ	薄口しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩
22 (木)	坦々麺 もやしのナムル チーズ 果物	牛乳 ヤクルト ★ポパイカップケーキ	生中華めん、小麦粉、砂糖、ねりごま、ごま油	牛ひき肉、豚ひき肉、ハ丁目味噌、牛乳、卵、かにかま(卵なし)、無塩バター、脱脂粉乳	かき、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、小ねぎ、バナナ	ラーメンスープ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、テンメーション、おろししょうが、食塩、こしょう、トウバンジャン
23 (金)	ハッピー ランチデー					
24 (土)	ごはん 牛肉と厚揚げの甘辛煮 青菜の納豆和え さつまいものみそ汁	ベジタブルゼリー 牛乳 N1ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、砂糖、油	牛肉、厚揚げ、挽きわり納豆、味噌、いわし(煮干し)	野菜ジュース、たまねぎ、こまつな、ほうれんそう、にんじん、アガー、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、ほんだし
26 (月)	焼きそば 豆苗のシャキシャキサラダ 白菜スープ おかわいりこ	アセロラゼリー 野菜ジュース 牛乳 ☆みそポテト	ゆで中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、えび、白みそ、かまぼこ(卵なし)、ツナ油漬缶、かつおバック	アセロラ果汁10%飲料)、たまねぎ、はぎい、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ、トウモロコシ(芽ばえ)、きゅうり	みりん、焼きそばソース、酢、薄口しょうゆ、しょうゆ、パセリ粉、食塩
27 (火)	雑穀ごはん 油淋鶏 ごぼうサラダ ★野菜のスキムポタージュ	果物 牛乳 ☆昆布おにぎり	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、雑穀、ごま油、砂糖	牛乳、牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、脱脂粉乳	りんご、かぶ、ごぼう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、塩こんぶ、セロリ、長ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、コンソメ、酒、薄口しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉、こしょう
28 (水)	ごはん 鮭の南部焼き チンゲン菜と豚ひき肉の炒め物 うずらたまごのすまし汁	チーズ カルピスゼリー 牛乳 ヤクルト ☆いとこ蒸しパン	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、押麦、油	鮭、うずら卵水煮缶、豚ひき肉、牛乳、卵、カルピス、バター、いわし(煮干し)、黒ごま、花かつお、白身魚	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、アガー、カットわかめ	薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう
29 (木)	ごはん ★カレーライス 千切大根の酢の物 いりこ	オレンジゼリー リンゴジュース 牛乳 ★きな粉スティック	米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、押麦、砂糖、油	牛乳、牛肉、バター、脱脂粉乳、卵、きな粉、食べるいりこ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、千切りだいこん、アガー、きゅうり	酢、薄口しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース
30 (金)	以上児発表会 (パン・牛乳・果物の日)					
31 (土)	ごはん 豚肉のおろし玉ねぎ炒め ほうれん草といかのナムル 大根のみそ汁	果物 牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、油、ごま油、砂糖	豚肉、味噌、いか、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、エリンギ、こまつな、パプリカ(黄)、ピーマン、パ	みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ、酒

まんまる一むより



- ・3日(土)は未満児発表会の為、お弁当の日です。
- ・16日(金)は以上児発表会の第2リハーサルの為、お弁当の日です。
- ・30日(金)は以上児発表会の為、パン・牛乳・果物の日になっています。