



10月献立予定表



みそらこども園

★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)	主な材料名 (昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (土)	ごはん チーズ もやし団子のねぎ塩あん オレンジゼリー ビーフンのソテー オニオンスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、ビーフン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、ベーコン、かにかま	オレンジジュース、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、アガー	酒、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう
03 (月)	雑穀ごはん 果物 牛肉とじゃが芋の中華炒め 根菜サラダ ★ベジタブルチャウダー	ぶどうジュース 牛乳 ☆カリカリチュロス	米、上新粉、じゃがいも、油、ざつこく、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、シーフードミックス、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、バター	バナナ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、きゅうり、パプリカ	しょうゆ、コンソメ、酒、中華だし、おろししょうが、塩、こしょう
04 (火)	ゆかりごはん アセロラゼリー 魚のオランダ揚げ ほうれん草ともやしのナムル キャベツスープ	野菜ジュース 牛乳 ★ボンデケーキ	米、小麦粉、白玉粉、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、魚、卵、チーズ、脱脂粉乳	アセロラジュース、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ほうれん草、きゅうり、アガー	しょうゆ、パセリ粉、こしょう
05 (水)	ごはん アーモンドいりこ 肉豆腐 果物 千切り大根の納豆和え レバーのオイスター煮	スポロン ☆マシュマロレモンムース	米、グラニュー糖、砂糖、ごま油	鶏レバー、豚肉、豆腐、納豆、生クリーム、みそ、牛乳、牛乳、いりこ、アーモンドアイス	かき、みかん、はくさい、りんごジュース、にんじん、たまねぎ、レモン、千切りだいこん、アガー、にんにく、しょうが、バナナ	酒、みりん、みりん、しょうゆ、オイスターソース、ほんだし、しょうゆ、おろししょうが
06 (木)	もち麦ごはん 果物 ★お魚ハンバーグ 春雨とわかめの酢の物 白菜スープ	牛乳 牛乳 ★きな粉クッキー	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、はるさめ、パン粉、はちみつ、砂糖	牛乳、白身魚のすり身、豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、きな粉、みそ、ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ、しょうが、オレンジ	ケチャップ、酢、しょうゆ、パセリ粉
07 (金)	★豆乳カレーうどん 果物 人参じゃこ炒め ★スパニッシュオムレツ いりこ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★黒糖マフィン	うどん、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、こんにゃく、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、豆乳、脱脂粉乳、すし揚げ、バター、しらす干し、花かつお、ごま、いりこ	りんご、たまねぎ、にんじん、レーズン、ねぎ	カレー粉、みりん、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、カレー粉、こしょう、塩
08 (土)	ごはん 果物 鶏肉のケチャップ焼き ★かぼちゃサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 プリン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏肉、厚揚げ、味噌、煮干し、脱脂粉乳	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、コーン、レモン、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩、こしょう
11 (火)	雑穀ごはん ベジタブルゼリー 牛肉のしぐれ煮 えのきの酢の物 ★里芋ポタージュ	オレンジジュース 牛乳 ☆コロコロドーナツ	米、サトイモ、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ざつこく、油	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、卵、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、にんじん、アガー、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう
12 (水)	いりご飯 果物 チキン南蛮 ひじきとれんこんのサラダ すりながし汁	スポロン 牛乳 ★ポパイカップケーキ	米、小麦粉、ながいも、砂糖、きんぴらこんにゃく、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、ハム、煮干し、いりこ、花かつお、バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ほうれん草、トクモヨウ、小ねぎ、芽ひじき、バナナ	酢、しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ、みりん、パセリ粉、塩、こしょう
13 (木)	きのこベーコンの和風パスタ キャベツと海苔のナムル コロコロスープ 果物	ぶどうジュース 牛乳 ☆夕焼けおにぎり	スパゲティ、じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、ベーコン、バター、ごま	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、しいたけ、もやし、小ねぎ、のり、オレンジ	しょうゆ、コンソメ、和風だし、酒、みりん、おろしにんにく、パセリ粉
14 (金)	ごはん チーズ ★魚のタンドリー焼き マスカットゼリー 青菜と高野豆腐の煮つけ 春雨スープ	リンゴジュース 牛乳 ★うずまきパン	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、オリーブ油	牛乳、魚、ヨーグルト、脱脂粉乳、油揚げ、バター、凍り豆腐	ピーチジュース、たまねぎ、チンゲンサイ、ごまつな、にんじん、アガー、いちごジャム、わかめ	だし汁、ケチャップ、中華スープ、ドライイースト、しょうゆ、塩、カレー粉
15 (土)	麦ごはん 青のりいりこ 豚丼 果物 いんげんのごまマヨサラダ レタススープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、こんにゃく、マヨネーズ、押麦、砂糖、ごま油	豚肉、いりこ、ごま	かき、たまねぎ、いんげん、きゅうり、レタス、にんじん、あおりのり、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ
17 (月)	パンと牛乳の日					
18 (火)	もち麦ごはん いりこ パン粉グリルチキン メロンゼリー 大根の酢の物 豆腐のみそ汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆バスプーサ	米、小麦粉、砂糖、押麦、グラニュー糖、パン粉	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、味噌、卵、チーズ、ハム、バター、バター、煮干し、ごま、いりこ	メロンジュース、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、小ねぎ、アガー、わかめ、レモン	酢、しょうゆ、パセリ粉、塩、こしょう、ガーリックパウダー

日/曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ (☆は手作り)	主な材料名 (昼食・3時おやつ)			
			熱とカになるもの	油や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
19 (水)	ごはん ミカンゼリー 魚の梅煮 こんにゃくのきんぴら 中華風かきたまスープ	スポロン 牛乳 ★豆腐のおやき	米、きんぴらこんにゃく、パン粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、魚、豆腐、卵、ツナ缶、さつま揚げ、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、梅肉、いんげん、アガー、うめ干し、あおりのり	酒、しょうゆ、みりん
20 (木)	★ジャージャー麺 千切野菜のサラダ エビシユウマイ 果物	牛乳 ヤグルト ★アーモンドスティック	中華めん、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉、脱脂粉乳、バター、ハチ味噌、かにかまぼこ、アーモンドスライス、卵	りんご、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、なす、パプリカ、長ねぎ、しょうが	酢、しょうゆ、酢、トウバンジャン、塩、こしょう
21 (金)						
22 (土)	雑穀ごはん カレー粉いりこ 豚肉のチーズ巻き マンゴーゼリー 五目煮 ★ほうれん草のポタージュ	牛乳 N1ヨーグルト	米、じゃがいも、ざつこく、砂糖、こんにゃく、三温糖、マーガリン	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、チーズ、いりこ、だいず	マンゴージュース、たまねぎ、ほうれん草、れんこん、ごぼう、さやえんどう、にんじん、アガー	だし汁、とんかつソース、コンソメ、しょうゆ、みりん、こしょう、カレー粉
24 (月)	ごはん いりこ チンジャオロース 果物 ★卵サラダ しめじのみそ汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆どら焼き	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、はちみつ、油、マカロニ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、卵、牛肉、粒あん、みそ、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し、いりこ	かき、たまねぎ、しめじ、たけのこ、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、バナナ	酒、みりん、オイスターソース、しょうゆ、塩、こしょう
25 (火)	麦ごはん アップルゼリー ★鮭のサワーソース焼き 青菜のごま酢和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	オレンジジュース 牛乳 ★ブラウニー	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、押麦	牛乳、鮭、豆腐、卵、バター、かまぼこ、アーモンドスライス、ヨーグルト、煮干し、花かつお、脱脂粉乳、ごま	りんごジュース、こまつな、キャベツ、もやし、しいたけ、みつば、にんじん、アガー、レモン	しょうゆ、酢、みりん、酒、しょうゆ、塩、パセリ粉
26 (水)	あんかけ焼きそば グリーンサラダ コーン入り中華スープ カルピスゼリー	牛乳 ヤグルト ★ラングドシャ	中華めん、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	豚肉、えび、いか、カルピス、バター、卵、かにかまぼこ、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、レタス、チンゲンサイ、プロッコリー、アスパラガス、アガー	しょうゆ、酢、中華だし、しょうゆ、塩
27 (木)	ごはん チーズ ポークビーンズ 果物 パンシースー レバーの香味煮	スポロン 牛乳 ☆やせうま	米、やせうま、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、豚肉、大豆、きな粉、ハム	バナナ、たまねぎ、カットマト缶、きゅうり、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉
28 (金)	麦ごはん おかかいいりこ 手羽中の塩焼き ビタミンゼリー きのこのナムル 大根おろしスープ	ぶどうジュース 牛乳 ★クリームカラメルマフィン	米、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油	牛乳、手羽中、卵、クリームチーズ、生クリーム、脱脂粉乳、かつおパック、バター	野菜ジュース、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、小ねぎ、アガー	しょうゆ、みりん、塩
29 (土)						
31 (月)	もち麦ごはん 果物 牛肉としめじの炒め物 ジャーマンポテト そうめん汁	牛乳 ヤグルト ★かぼちゃスコーン	米、じゃがいも、小麦粉、そうめん、押麦、油、メープルシロップ、三温糖、砂糖、片栗粉	牛肉、かまぼこ、牛乳、ベーコン、煮干し、花かつお、バター、脱脂粉乳	キウイフルーツ、たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、にんじん、りんごジャム、しいたげ、小ねぎ、バナナ	酒、しょうゆ、酒、みりん、ほんだし、コンソメ、カレー粉

まんまるーおより
17日(月)以上児第2リハーサルの為、
パンと牛乳の日です。
29日(土)以上児発表会の為、
お弁当の日です。
準備をお願いします。



栄養たっぷりのキノコ
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にもあう優れたものです。キノコを食べることで、便通もよくなります。