



# 10月献立表



令和4年9月21日

甲ノ原保育園

曜日	日付	未満児 おやつ	給食	おやつ	主材料
土	1 15 29	野菜 ジュース	あんかけラーメン ポテトサラダ ヨーグルト	チキンピラフ  麦茶	中華麺・豚肉・しめじ・もやし・人参・白菜・しょうが 片栗粉・じゃが芋・コーン・ベーコン・きゅうり・マヨドレ 牛乳・精白米・胚芽米・鶏肉・玉ねぎ・バター・パセリ
月	3 17 31	オレンジ ジュース	ごはん さばのカレームニエル ラタトゥユ ペイザンヌスープ・りんご	ウイナー パンケーキ  豆乳	精白米・胚芽米・さば・パセリ・カレー粉・小麦粉 なす・トマト・玉ねぎ・ベーコン・人参・パプリカ キャベツ・セロリ・じゃが芋・ブロッコリー ホットケーキMIX・牛乳・バター・コーン・ウイナー
火	4 18	野菜 ジュース	ビビンバ丼 かぶとツナのごま和え 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ	ベーコンポテトパイ  牛乳	精白米・胚芽米・豚肉・にんにく・しょうが 人参・もやし・ごま油・かぶ・きゅうり・ツナ ごま・豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ ぎょうざの皮・じゃが芋・ベーコン
水	5 19	牛乳	ごはん 肉じゃが きゅうりとかにかまの和え物 大根と油揚げのみそ汁・オレンジ	りんごのケーキ  野菜ジュース	精白米・胚芽米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しらたき・いんげん・きゅうり・わかめ・かにかま・トマト 大根・油揚げ・しいたけ・小麦粉・ベーキングパウダー バター・牛乳・りんご・レモン汁
木	6 20	オレンジ ジュース	ごはん 豆腐チキンナゲット ほうれん草のソテー 里芋のみそ汁・かき	みかんクリーム サンド  牛乳	精白米・胚芽米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ マヨドレ・片栗粉・ほうれん草・ベーコン 人参・えのき・コーン・里芋・ねぎ 食パン・みかん缶・生クリーム
金	7 21	野菜 ジュース	ココアシガーマーガリンパン れんこんサラダ 野菜と肉団子のトマトスープ ヨーグルト	塩昆布の レタスチャーハン  牛乳	ショートロール・マーガリン・ココア・れんこん レタス・きゅうり・コーン・ちくわ・マヨドレ・豚肉 玉ねぎ・片栗粉・トマト・人参・パセリ ホールトマト・精白米・胚芽米・塩昆布・ツナ
土	22	オレンジ ジュース	塩うどん さつまいものホットサラダ ヨーグルト	こぎつねごはん  麦茶	うどん・鶏肉・ねぎ・人参・しいたけ・ちくわ・ごま油 さつまいも・きゅうり・クリームチーズ・コーン・マヨドレ 牛乳・精白米・胚芽米・ひじき・油揚げ
月	24	野菜 ジュース	鶏肉ときのこのスープスパゲティ かぶとカリフラワーのサラダ わかめとキャベツのスープ オレンジ	バナナトースト  牛乳	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・えのき・まいたけ しいたけ・にんにく・かぶ・カリフラワー・レタス きゅうり・コーン・ベーコン・しゅうまいの皮・わかめ キャベツ・食パン・メープルシロップ・バナナ・マーガリン
火	11 25	オレンジ ジュース	大根めし 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 玉ねぎとしめじのみそ汁・バナナ	米粉と豆腐の ブラウニー  牛乳	精白米・胚芽米・大根・鶏肉・油揚げ・鮭 れんこん・人参・いんげん・ごま油・ごま 玉ねぎ・しめじ・米粉・ベーキングパウダー 豆腐・バター・ココア
水	12 26	牛乳	ごはん 豆腐のあんかけ煮 チンゲン菜とささみの和え物 春雨スープ・りんご	塩けんぴ  オレンジジュース	精白米・胚芽米・豆腐・かにかま・豚肉 まいたけ・ねぎ・にら・人参・片栗粉・チンゲン菜 鶏肉・春雨・コーン・ベーコン・レタス・さつまいも
木	13 27	野菜 ジュース	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 野菜のポトフ もやしとわかめのスープ・かき	チーズスコーン  牛乳	精白米・胚芽米・鶏肉・カレー粉・マヨドレ・米粉 じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・ウイナー もやし・わかめ・ホットケーキMIX・バター 練乳・チーズ
<p>★ ☆ お誕生日会 ☆ ★</p> <p>☆ ★ ハロウィンランチ ☆ ★</p>					
金	14 28	オレンジ ジュース	トースト マカロニグラタン 小エビのサラダ かぶと人参のスープ・ヨーグルト	ツナマヨごはん  牛乳	食パン・マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ 米粉・バター・チーズ・レタス・きゅうり ブロッコリー・えび・ベーコン・マヨドレ・かぶ かぶの葉・精白米・胚芽米・ツナ・かつお節

給食室  
から

・エネルギー 583kcal

・たんぱく質 20.8g

・脂質 22.0g

今月は、27日が誕生日会の為別献立になります。今月はお弁当箱ランチありません。

材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。

1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況を見て、次回の調理法を検討し、工夫しています。

