

10月の献立表（3・4・5歳児）

日	曜	昼食	午後のおやつ	血や肉や骨になる食材	熱と力になる食材	体の調子を整える食材
2	月	さばのたたきあげ ほうれんそうのコーンあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	鯖、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	片栗粉	しょうが、ほうれん草、人参、切干大根 葉ねぎ
3	火	タンドリーふうチキン コールスローサラダ、かぼちゃスープ	ムーンパイ ようじぎゅうにゅう	鶏肉、ハム、牛乳	砂糖、オリーブ油、餃子の皮、こしあん 油	にんにく、キャベツ、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ粉
4	水	マーボー豆腐、トマト、はるさめのすのもの	かし ぎゅうにゅう	豆腐、豚肉（玉城産）、みそ、ハム、牛乳	油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	干し椎茸、筍、玉ねぎ、人参、春雨 ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、トマト
5	木	ちくぜんに、かきたまじる、バナナ	じゃこトースト ようじぎゅうにゅう	鶏肉、さつま揚げ、大豆、卵、かつお節 しらす、牛乳	砂糖、食パン、マヨドレッシング	筍、人参、ごぼう、こんにゃく、バナナ 干し椎茸、いんげん、ねぎ、玉ねぎ、青のり
6	金	てづくりハヤシ、だいこんサラダ、かき	フルーツあんじん	牛肉、生クリーム、ツナ、牛乳	じゃがいも、小麦粉、砂糖、油 マヨドレッシング、バター	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリ、にんにく、大根 きゅうり、コーン、柿、バナナ、もも缶、みかん缶、寒天
7	土		かし			
10	火	さけのしおやき、ぶたじる こまつなのおかかあえ、ミニゼリー	れんこんチップ ようじぎゅうにゅう	鮭、豚肉、みそ、かつお節、牛乳	ごま油、ミニゼリー、油	小松菜、コーン、大根、人参、ごぼう ねぎ、れんこん
11	水	とうふハンバーグ キャベツそえ、コーンポタージュ	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、豆腐、ベーコン、牛乳	じゃがいも、マヨドレッシング 油、バター	玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン 人参、コーン、パセリ粉
12	木	遠足（手作り弁当）				
13	金	にくじゃが、みそしる、かき	かし ジョア	牛肉、油揚げ、いわし、みそ	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん えのきだけ、ねぎ、柿、ジョア
14	土		かし			
16	月	ぶりのにつけ さつまいものごまサラダ、すましじる	みかんゼリー	鰯、豆腐、ハム、かつお節	さつまいも、黒ごま、砂糖 マヨドレッシング	きゅうり、人参、ねぎ、春雨、寒天 みかん缶
17	火	ポークビーンズ ほうれんそうのじゃこあえ、バナナ	かし ぎゅうにゅう	大豆、豚肉（玉城産）、しらす、牛乳	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、人参、ほうれん草、バナナ
18	水	かつおのあげに こまつなごまあえ、みそしる	いもむしパン ぎゅうにゅう	かつお、油揚げ、かつお節、みそ スキムミルク、卵、牛乳	片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも さつまいも、小麦粉、バター	しょうが、小松菜、コーン、人参、ねぎ
19	木	ポークカレー、オレンジ キャベツときゅうりのツナサラダ	かきのマフィン ようじぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ツナ、卵、牛乳	じゃがいも、カレールウ、油 小麦粉、砂糖	玉ねぎ、しょうが、にんにく、人参 キャベツ、きゅうり、柿、オレンジ
20	金	さつまいもごはん、とりにくのみそやき かぶのゆかりあえ、すましじる	こけいヨーグルト	鶏肉、みそ、豆腐、花麴、かつお節 ヨーグルト	さつまいも、黒ごま、砂糖	かぶ、きゅうり、ねぎ えのきだけ
21	土		かし			
23	月	ぶたにくのアングレース、 やさいそえ、ミネストローネ	あずきういろ ようじぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、ウインナー、牛乳	片栗粉、パン粉、油、砂糖、じゃがいも マヨドレッシング、小麦粉、小豆	しょうが、きゅうり、コーン、玉ねぎ 人参、キャベツ、ホールトマト
24	火	さんまのしおやき ほうれんそうのナムル、みそしる	かし ぎゅうにゅう	さんま、いわし、みそ、牛乳	ごま、ごま油、砂糖	ほうれん草、人参、里芋 大根、えのきだけ
25	水	てづくりコロッケ、やさいそえ、みそしる	かし ミロミルク	豚肉（玉城産）、卵、油揚げ、かつお節 みそ、スキムミルク、ミロ	じゃがいも、小麦粉、パン粉 マヨドレッシング	玉ねぎ、にんじん、きゅうり 大根、わかめ、ねぎ
26	木	えびピラフ、はるさめスープ、りんご	だいがくいも ようじぎゅうにゅう	むきえび、ウインナー、牛乳	油、さつまいも、砂糖、黒ごま	人参、ピーマン、玉ねぎ、春雨 青梗菜、えのきだけ、りんご
27	金	ヒレカツ、キャベツそえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、油揚げ、かつお節 みそ、牛乳	小麦粉、パン粉、砂糖 マヨドレッシング	キャベツ、人参、玉ねぎ、なす、ねぎ
28	土		かし			
30	月	あますだんご、もやしのゆかりあえ、みそしる	かし ぎゅうにゅう	豚肉（玉城産）、豆腐、油揚げ いわし、みそ、牛乳	砂糖、片栗粉、じゃがいも	しょうが、ねぎ、人参、玉ねぎ もやし、きゅうり
31	火	さばのみそに、ポテトサラダ、すましじる	かぼちゃケーキ ようじぎゅうにゅう	鯖、みそ、ハム、かつお節、牛乳	砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング 花麴、ホットケーキミックス	しょうが、人参、きゅうり、わかめ 玉ねぎ、ねぎ、かぼちゃ