

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 |
|----|---|---|--|---|---|--|
| 1 | 火 | ポークビーンズ ほうれんそうのコーンあえ、バナナ  | かし ぎゅうにゅう | 大豆、豚肉（玉城産）、牛乳 | じゃがいも、油 | 玉ねぎ、人参、ほうれん草 コーン、バナナ |
| 2 | 水 | NEW:ひじきのまぜごはん、さつまいものソテー こまつなごまあえ、すましじる | かし ぎゅうにゅう | 鶏肉、油揚げ、はんぺん 豆腐、鰹節、牛乳  | 米、砂糖、さつまいも、バター、ごま | ひじき、人参、小松菜 わかめ、ねぎ  |
| 3 | 木 | かつおのあげに、だいこんサラダ、みそしる | いもむしパン ようじぎゅうにゅう | かつお、ハム、油揚げ、脱脂粉乳 卵、牛乳、みそ | 片栗粉、油、砂糖、マヨドレッシング さつまいも、小麦粉、バター | 生姜、大根、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、ねぎ |
| 4 | 金 | ちくぜんに、かきたまじる、オレンジ | じゃこトースト ようじぎゅうにゅう | 鶏肉、さつまいも、大豆、卵、鰹節 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、オレンジ、わかめ 干し椎茸、いんげん、ねぎ、玉ねぎ、青のり |
| 5 | 土 |  | かし |  |  |  |
| 7 | 月 | ぶたにくのしょうがやき、やさいぞえ、みそしる | ムーンパイ ようじぎゅうにゅう | 豚肉（玉城産）、油揚げ いわし、みそ、牛乳  | 油、マヨドレッシング、餃子の皮 こしあん | 玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参 茄子、ねぎ |
| 8 | 火 | さつまいもごはん、とりにくのみそやき かぶのこんぶあえ、すましじる | こけいヨーグルト | 鶏肉、豆腐、鰹節、ヨーグルト  | 米、さつまいも、黒ごま、花麩、砂糖 | しめじ、ねぎ、かぶ、きゅうり、塩昆布  |
| 9 | 水 | あますだんご、もやしゆかりあえ みそしる | れんこんチップ ようじぎゅうにゅう | 合びき肉、いわし、みそ、油揚げ、牛乳 | じゃがいも、マヨドレッシング れんこん、油、砂糖、片栗粉 | 生姜、ねぎ、人参、玉ねぎ もやし、きゅうり、えのきだけ |
| 10 | 木 | にくじゃが、みそしる、かき  | かし ぎゅうにゅう | 牛肉、油揚げ、豆腐、いわし、みそ 牛乳 | じゃがいも、油、砂糖 | 玉ねぎ、しらたき、人参、いんげん ねぎ、柿 |
| 11 | 金 | さけのしおやき こまつなのおかかあえ、ぶたじる | かし ジョア | 鮭、鰹節、豚肉（玉城産）、みそ、ジョア | ごま油 | 小松菜、コーン、大根、人参 ごぼう、ねぎ |
| 12 | 土 |  | かし |  |  |  |
| 15 | 火 | ぶりのにつけ さつまいものごまサラダ、すましじる | NEW:ホットケーキ ようじぎゅうにゅう | ぶり、ハム、豆腐、鰹節、卵、牛乳 | さつまいも、黒ごま、砂糖、マヨドレッシング ケーキミックス、バター、ケーキシロップ | きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ  |
| 16 | 水 | マーボー豆腐、はるさめのすのもの トマト | かし ぎゅうにゅう | 豆腐、合びき肉、ハム、みそ、牛乳 | 油、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、ごま | 干し椎茸、筍、玉ねぎ、人参、ねぎ にんにく、生姜、きゅうり、トマト  |
| 17 | 木 |  遠足（手作り弁当）  | |  |  |  |
| 18 | 金 | てづくりハヤシ フルーツのクリームあえ | かし ぎゅうにゅう | 牛肉、生クリーム、ヨーグルト、牛乳 | じゃがいも、バター、油、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、トマトピューレ、トマト缶、にんにく セロリ、みかん、りんご、バナナ |
| 19 | 土 |  | かし |  |  |  |
| 21 | 月 | タンドリーふうチキン コールスローサラダ、コンソメスープ | かし ぎゅうにゅう | 鶏肉、ハム、牛乳 | 砂糖、オリーブ油、じゃがいも | にんにく、キャベツ、きゅうり 人参、パセリ粉、玉ねぎ |
| 22 | 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 | 里いも、ごま、ごま油、砂糖  | ほうれん草、人参、大根 えのきだけ、ねぎ |
| 23 | 水 | とりにくのアングレーズ きゅうりのマヨあえ、ミネストローネ | あずきいろいろ ようじぎゅうにゅう | 鶏肉、ウインナー、牛乳 | 片栗粉、油、パン粉、砂糖、じゃがいも マヨドレッシング、小麦粉、甘納豆 | 生姜、きゅうり、コーン、玉ねぎ 人参、キャベツ、トマト缶 |
| 24 | 木 | てづくりコロケ、やさいぞえ、みそしる | かし ジョア | 合びき肉、油揚げ、みそ、卵、鰹節 ジョア  | じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 マヨドレッシング | 玉ねぎ、人参、きゅうり 大根、わかめ、ねぎ |
| 25 | 金 | えびピラフ、はるさめスープ、かき | だいがくいも ようじぎゅうにゅう | むきえび、ウインナー、ベーコン、牛乳 | 米、油、さつまいも、砂糖、黒ごま、春雨 | 人参、ピーマン、玉ねぎ、青梗菜 えのきだけ、柿 |
| 26 | 土 |  | かし  |  |  |  |
| 28 | 月 | ヒレカツ、キャベツぞえ、みそしる | かし ミロミルク | 豚肉（玉城産）、油揚げ、みそ、鰹節 脱脂粉乳、ミロ | 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 |
| 29 | 火 | さばのみそに、ポテトサラダ、すましじる | きなこあげパン ようじぎゅうにゅう | 鯖、みそ、ハム、鰹節、きなこ、牛乳 | 砂糖、じゃがいも、マヨドレッシング 花麩、コッパパン、油 | 生姜、人参、きゅうり、わかめ、玉ねぎ ねぎ  |
| 30 | 水 | ミートスパゲティ、オレンジ キャベツときゅうりのツナサラダ  | キャラメルプリン | 合びき肉、ツナ、牛乳 ホイップクリーム | スパゲティ、小麦粉、バター キャラメルプリンの素 | 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ きゅうり、オレンジ |
| 31 | 木 | とうふハンバーグ、キャベツぞえ かぼちゃスープ  | かし ぎゅうにゅう | 合びき肉、豆腐、牛乳 | じゃがいも、油、マヨドレッシング | 玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ パセリ粉 |