10月の献立

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
2	月	牛乳 果物	ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜の塩こんぶあえ れんこんチップ	米 絹厚揚げ、豚ひき肉、大根、人参、ごぼう、いんげん、干ししいたけ 白菜、人参、きゅうり、ちりめん、塩こんぶ れんこん	牛乳 ひじきおにぎり 米、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、人参
3	火	牛乳 はったい粉	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナマヨサラダ かぶのスープ	米 鶏肉、マーマレード キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、 ベーコン、かぶ、人参、えのきたけ	牛乳 さつまいもパイ パイシート、さつまいも、黒ごま
4	水	牛乳 菓子	ごはん 魚のバーベキュー風 彩り野菜のごまあえ 相性汁	米 ホキ、梨 人参、小松菜、キャベツ、もやし、白ごま ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	牛乳 チーズ入りケーキ 小麦粉、牛乳、バター、チーズ
5	木	牛乳 はったい粉	ごはん ポークチャップ とうがんサラダ ポトフ	米 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参 とうがん、人参、きゅうり、とうもろこし ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ	牛乳 焼きもち 絹豆腐、白玉粉、甘納豆
6	金	牛乳 菓子	ごはん 酢鶏 中華スープ 果物（バナナ）	米 鶏肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、干ししいたけ、ピーマン ベーコン、もやし、人参、玉ねぎ、わかめ バナナ	スキムミルク みかんヨーグルトゼリー ヨーグルト、牛乳、みかん缶、粉寒天
7	土	牛乳 菓子	親子丼 具だくさんみそ汁 果物（オレンジ）	米、鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、ねぎ 木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ オレンジ	牛乳 菓子
10	火	牛乳 菓子	ごはん うま煮 ツナサラダ パインゼリー	米 豚肉、じゃがいも、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、枝豆 ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ 水、パイナップルジュース、粉寒天、パイン缶	牛乳 ココア蒸しパン 米粉、豆乳、ココア
11	水	牛乳 はったい粉	マーボー豆腐丼 揚げごぼう たまごスープ	米、豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、干ししいたけ、にら ごぼう、白ごま 卵、玉ねぎ、えのきたけ、人参、とうもろこし、ねぎ	スキムミルク かぼちゃのキッシュ風 かぼちゃ、ベーコン、玉ねぎ、バター、卵
12	木	牛乳 菓子	ごはん さけのもみじ焼き れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	米 さけ、人参、玉ねぎ れんこん、人参、糸こんにゃく、いんげん、白ごま さつまいも、玉ねぎ、人参、ねぎ	ミロ キャラメルラスク 食パン、バター、牛乳
13	金	牛乳 菓子	ごはん スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ	米 卵、鶏ひき肉、じゃがいも、小松菜、玉ねぎ、チーズ スパゲティ、ハム、きゅうり、人参、キャベツ 人参、玉ねぎ、えのきたけ、枝豆	牛乳 さつまいものごま団子 さつまいも、白玉粉、白ごま
14	土	牛乳 菓子	中華丼 ナムル チンゲン菜のスープ	米、豚肉、白菜、たけのこ、しいたけ、人参、きくらげ もやし、ほうれん草、人参、白ごま 玉ねぎ、しめじ、人参、チンゲン菜	牛乳 菓子
16	月	牛乳 果物	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 五目汁 いちごミルクゼリー	米 たら、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、人参、しいたけ、きくらげ、さやえんどう 鶏肉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、小松菜 牛乳、粉寒天、いちごジャム	牛乳 菓子、チーズ
17	火	牛乳 はったい粉	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め ゆかりポテト 春雨スープ	米 豚肉、絹厚揚げ、人参、キャベツ、たけのこ、きくらげ、チンゲン菜 じゃがいも、ゆかり 玉ねぎ、人参、春雨、ねぎ、干ししいたけ	スキムミルク 豆花 豆乳、粉寒天、きな粉

暑さも落ちつき、過ごしやすい日が多くなってきました。秋は１年を通して食べ物の美味しい季節です。穀物や果物の収穫が多くなることから“実りの秋”と呼ぶようになったとされています。旬の食材を知って味わうことは食べ物への興味が増し、味覚形成にも繋がります。昼夜の寒暖差が大きい時期でもあるので、しっかり身体を動かし、旬の美味しい食べ物をたくさん食べて、体調を崩さないようにしましょう。

浮田とちのみこども園　令和5年10月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
18	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜のおかかあえ かぶのみそ汁	米 鶏肉 小松菜、人参、しめじ、えのきたけ、かつお節 かぶ、油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ	牛乳 キャロットパンケーキ 米粉、豆乳、人参
19	木	牛乳 はったい粉	パン(３上)/ごはん(３末) クリームシチュー ブロッコリーと卵のサラダ 果物（梨）	コッペパン、米 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、小松菜、クリームコーン缶 卵、ベーコン、ブロッコリー、人参 梨	牛乳 チーズおかかおにぎり 米、チーズ、かつお節
20	金	牛乳 菓子	ごはん ちくわの磯辺あげ ごぼうサラダ けんちん汁	米 ちくわ、青のり ごぼう、人参、とうもろこし、きゅうり、ひじき、白ごま 鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、大根、人参、里芋、ねぎ	スキムミルク りんご蒸しパン 小麦粉、豆乳、りんご
21	土	牛乳 菓子	いなかうどん 小松菜の磯あえ 果物（バナナ）	うどん、豚肉、絹厚揚げ、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ねぎ 小松菜、人参、ちりめん、塩こんぶ バナナ	牛乳 菓子
23	月	牛乳 はったい粉	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 五目あえ 豆乳汁	米 鶏肉、塩麹 干ししいたけ、油揚げ、もやし、小松菜、人参、とうもろこし かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	牛乳 汁ビーフン 玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ、ビーフン
24	火	牛乳 菓子	ハヤシライス さつまいものサラダ りんごヨーグルト	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、マッシュルーム、グリンピース さつまいも、きゅうり、人参、ハム りんご、ヨーグルト	スキムミルク きなこクッキー 小麦粉、豆乳、バター、きな粉
25	水	牛乳 果物	ごはん チンジャオロース もやしのナムル 豆腐スープ	米 豚肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこ もやし、小松菜、人参、きゅうり 豆腐、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、ねぎ	牛乳 枝豆と塩昆布のおにぎり 米、塩こんぶ、枝豆
26	木	牛乳 はったい粉	ごはん 魚のカレーフリッター フレンチサラダ トマトのかきたまスープ	米 ホキ、カレー粉 ハム、キャベツ、きゅうり、人参 卵、ベーコン、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト缶	牛乳 黒ごまのポンデケージョ 白玉粉、絹豆腐、チーズ、黒ごま
27	金	牛乳 菓子	ごはん テンペ入りかき揚げ もやしのゆかりあえ もずくのみそ汁	米 テンペ、ちくわ、さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆 もやし、きゅうり、人参、ゆかり もずく、人参、玉ねぎ、大根、ねぎ	ミロ レーズン蒸しパン 小麦粉、豆乳、レーズン
28	土	牛乳 菓子	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	米、鶏ひき肉、卵、枝豆 きゅうり、人参、わかめ 絹豆腐、人参、しめじ、油揚げ	牛乳 菓子
30	月	牛乳 はったい粉	ごはん れんこんコロッケ 人参ごまサラダ コーンクリームスープ	米 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、れんこん 人参、きゅうり、ツナ、白ごま ベーコン、人参、玉ねぎ、白菜、クリームコーン缶	牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム
31	火	牛乳 菓子	さつまいもごはん 豚肉と野菜のごま炒め 大根のみそ汁 フルーチェ	米、さつまいも 豚肉、キャベツ、玉ねぎ、白ねぎ、人参、白ごま 大根、人参、玉ねぎ、わかめ フルーチェ	スキムミルク ハロウィンクッキー 小麦粉、豆乳、バター、ココア

※行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。