

2022年 10月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

| 日にち | 主食 | 主菜 | 副菜① | 副菜② | 汁物 | おやつ |
|-------|---|--|--|-----------------------------------|---|--|
| 1(土) | ごはん 胚芽米 | 肉豆腐 豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき しらたき だし 砂糖 醤油 | 人参しりしり 人参 ツナ 油 塩 | チンゲン菜と桜えびのお浸し チンゲン菜 桜えび 醤油 | 味噌汁 じゃが芋 生ワカメ 長ねぎ だし 味噌 | 揚げパン 牛乳 果物 食パン 油 きな粉 砂糖 牛乳 果物 |
| 3(月) | バンズパン パン(天然酵母) | 白身魚フライ メルルーサ 塩 小麦粉 水 パン粉 油 | キャベツときのこのソテー キャベツ エリンギ 油 塩 | ごぼうサラダ ごぼう 人参 コーン マヨレ ごま | トマトスープ トマト 玉ねぎ だし 塩 | 鶏ぞうすい 麦茶 果物 胚芽米 鶏肉 人参 万能ねぎ だし 醤油 塩 麦茶 果物 いりこ |
| 4(火) | ごはん 胚芽米 | 豚肉の生姜焼き 豚肉 生姜 玉ねぎ みりん 醤油 油 | さつま芋と刻み昆布の煮物 さつま芋 刻み昆布 だし 砂糖 醤油 みりん | 三色お浸し チンゲン菜 もやし 人参 醤油 | 味噌汁 油揚げ なす 長ねぎ だし 味噌 | はちみつチーズトースト 牛乳 果物 食パン はちみつ チーズ 牛乳 果物 いりこ |
| 5(水) | ちゃんぽんうどん うどん 豚肉 むきエビ もやし キャベツ 人参 生椎茸 長ねぎ だし 塩 醤油 ごま油 | | れんこんのじゃこ炒め れんこん しらす 油 醤油 | 菜種和え・果物(りんご) 小松菜 卵 油 醤油 りんご | | 切干大根のおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 切干大根 生姜 だし 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油 のり 麦茶 果物 いりこ |
| 6(木) | キャラパン パン(天然酵母) | 鶏肉のりんごソースかけ 鶏肉 小麦粉 油 りんご 玉ねぎ 醤油 みりん 砂糖 | 蒸し野菜 キャベツ コーン ツナ 塩 | ポテトサラダ じゃが芋 人参 玉ねぎ マヨレ | チンゲン菜のスープ チンゲン菜 しめじ 長ねぎ だし 塩 | 米粉と豆腐のドーナツ 牛乳 果物 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 豆腐 豆乳 砂糖 メープルシロップ 油 牛乳 果物 いりこ |
| 7(金) | ごはん 胚芽米 | 煮魚 カラスカレイ 砂糖 醤油 みりん | マーボーなす 豚ひき肉 なす 人参 長ねぎ 生姜 油 味噌 砂糖 醤油 片栗粉 | もやしのおかか和え もやし 削り節 醤油 | すまし汁 麩 生ワカメ えのき 万能ねぎ だし 醤油 塩 | あべかわうどん 牛乳 果物 うどん きなこ 砂糖 牛乳 果物 いりこ |
| 8(土) | ごはん 胚芽米 | 豚肉とキャベツの塩炒め 豚肉 キャベツ もやし 油 塩 | ごぼうの甘辛煮 ごぼう 油 砂糖 醤油 | 小松菜のお浸し 小松菜 人参 醤油 | 味噌汁 かぼちゃ 玉ねぎ 豆苗 だし 味噌 | じゃが芋もち 牛乳 果物 じゃが芋 片栗粉 油 醤油 牛乳 果物 |
| 11(火) | ワカメうどん うどん 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油 | 豆腐のうま煮 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 生椎茸 生姜 ごま油 鶏ガラだし 砂糖 塩 片栗粉 | 人参のごま和え 人参 もやし ごま 醤油 | 果物(巨峰) 巨峰 | | ふりかけごはん 麦茶 果物 胚芽米 桜えび かぶの葉 ごま 油 塩 麦茶 果物 いりこ |
| 12(水) | お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩 | 野菜メンチ 豚ひき肉 キャベツ れんこん 人参 長ねぎ 小麦粉 水 パン粉 油 ソース | 切干大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん | チンゲン菜とえのきのお浸し チンゲン菜 えのき 醤油 | 味噌汁 生ワカメ もやし 万能ねぎ だし 味噌 | りんごケーキ 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター りんご 牛乳 果物 いりこ |
| 13(木) | ぶどう食パン パン(天然酵母) | かじきのピザ風チーズ焼き かじき 塩 玉ねぎ 小松菜 ホールトマト チーズ | パスタソテー スパゲティー キャベツ しめじ 油 しょうゆ | れんこんサラダ れんこん 人参 コーン マヨレ | じゃが芋のとろとろスープ じゃが芋 玉ねぎ 油 米粉 牛乳 枝豆 だし 塩 | 五平もち 麦茶 果物 胚芽米 油 味噌 砂糖 みりん ごま 麦茶 果物 いりこ |

| 日にち | 主食 | 主菜 | 副菜① | 副菜② | 汁物 | おやつ |
|-------|--|--|--|--|---|--|
| 14(金) | ごはん 胚芽米 | 豚肉の味噌漬け焼き 豚肉 味噌 砂糖 みりん 油 | 干草煮 小松菜 もやし 人参 油揚げ だし 醤油 みりん | ワカメの酢の物 生ワカメ 玉ねぎ ちくわ 砂糖 酢 | のっぺい汁 里芋 ごぼう 人参 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉 | レーズンロールパイ 牛乳 果物 パイシート 牛乳 上新粉 砂糖 油 干しぶどう 牛乳 果物 いりこ |
| 15(土) | 食パン パン(天然酵母) | ウインナーポトフ ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ かぶの葉 だし 塩 | もやしとキャベツのソテー もやし キャベツ 油 塩 | かぶとみかんのサラダ かぶ みかん(缶) 砂糖 酢 油 | | たらこおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 たらこ のり 麦茶 果物 |
| 17(月) | 栗ごはん 胚芽米 栗 塩 | さんまのかば焼き さんま 片栗粉 油 砂糖 醤油 | 根菜の塩煮 ごぼう れんこん 人参 だし 砂糖 塩 みりん | 白和え 小松菜 人参 ひじき だし 砂糖 醤油 豆腐 ごま 砂糖 塩 | なめこ汁 なめこ 万能ねぎ だし 醤油 塩 | ヨーグルトパン 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 油 ヨーグルト ジャム 牛乳 果物 いりこ |
| 18(火) | キャロブパン パン(天然酵母) | チキン南蛮 鶏肉 塩 小麦粉 水 油 醤油 酢 砂糖 レモン汁 | さつま芋の甘煮 さつま芋 干しぶどう 砂糖 | コールスローサラダ キャベツ 人参 りんご コーン マヨネ | 牛乳 牛乳 | 人参ごはん 麦茶 果物 胚芽米 人参 塩 麦茶 果物 いりこ |
| 19(水) | ごはん 胚芽米 | ぶりの生姜焼き ぶり 塩 生姜 万能ねぎ | かぶそぼろ煮 鶏ひき肉 かぶ 人参 だし 砂糖 醤油 片栗粉 かぶの葉 | 中華和え 小松菜 しめじ 醤油 ごま油 | 味噌汁 油揚げ 玉ねぎ 豆苗 だし 味噌 | きな粉豆乳トースト 牛乳 果物 食パン きな粉 砂糖 豆乳 牛乳 果物 いりこ |
| 20(木) | もやしラーメン 中華麺 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 コーン 万能ねぎ 油 だし 砂糖 塩 | エビしゅうまい むきエビ 鶏ひき肉 キャベツ 長ねぎ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉 しゅうまいの皮 | チンゲン菜ののり和え チンゲン菜 人参 のり 醤油 | 果物(柿) 柿 | | いなり寿司 麦茶 果物 胚芽米 酢 砂糖 塩 ごま 油揚げ だし 砂糖 醤油 麦茶 果物 いりこ |
| 21(金) | ポークカレー 胚芽米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 牛乳 | | れんこんの塩炒め れんこん 油 塩 | 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 卵 砂糖 醤油 酢 油 ごま | ワカメスープ 生ワカメ えのき 長ねぎ だし 醤油 塩 | 黒糖まんじゅう 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 牛乳 果物 いりこ |
| 24(月) | ごはん 胚芽米 | 鶏ささみ肉の南部焼き 鶏ささみ肉 塩 小麦粉 水 ごま 油 | 卵の花炒り おから 人参 長ねぎ 生椎茸 油 砂糖 醤油 みりん 塩 | かぶの浅漬け かぶ かぶの葉 塩 | 味噌汁 なす 玉ねぎ だし 味噌 | あんサンド 牛乳 果物 食パン 小豆 砂糖 塩 牛乳 果物 いりこ |
| 25(火) | 手作りうどん 小麦粉 塩 水 長ねぎ だし 醤油 | 焼きししゃも ししゃも | かき揚げ さつま芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 小麦粉 水 油 | もやしのお浸し もやし 小松菜 醤油 | | 柿入り米粉マフィン 牛乳 果物 柿 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 りんごジュース 油 牛乳 果物 いりこ |
| 26(水) | 干し芋パン パン(天然酵母) | ミートローフ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース パン粉 水 塩 ケチャップ ソース | 紅白のグラッセ 人参 かぶ 砂糖 塩 | ツナサラダ キャベツ れんこん ツナ マヨネ | コーンクリームスープ 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 クリームコーン だし 塩 万能ねぎ | 菜飯 麦茶 果物 胚芽米 かぶの葉 しらす ごま 塩 油 麦茶 果物 いりこ |

| 日にち | 主食 | 主菜 | 副菜① | 副菜② | 汁物 | おやつ |
|-------|--|--|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 27(木) | ごはん 胚芽米 | 鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ バター 味噌 砂糖 みりん | 里芋の白煮 里芋 だし 砂糖 醤油 塩 | 大根の甘酢和え 切干大根 人参 昆布 醤油 酢 砂糖 | すまし汁 豆腐 オクラ 長ねぎ だし 醤油 塩 | ホットドック 牛乳 果物 ロールパン キャベツ ウインナー 油 ケチャップ 牛乳 果物 いりこ |
| 28(金) | お弁当の日 * 幼児クラスはありんこの お弁当です | | | | | ふかし芋 牛乳 果物 さつま芋 塩 牛乳 果物 いりこ |
| 29(土) | ごはん 胚芽米 | 肉野菜炒め 鶏肉 もやし 玉ねぎ ピーマン 油 醤油 みりん | れんこんのおかか煮 れんこん だし 砂糖 醤油 削り節 | のり和え 小松菜 生椎茸 のり 醤油 | 味噌汁 油揚げ チンゲン菜 長ねぎ だし 味噌 | ツナカレーtoast 牛乳 果物 食パン 玉ねぎ ツナ マヨレ カレー粉 牛乳 果物 |
| 31(月) | スパゲティーミートソース スパゲティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 ホールトマト だし 砂糖 塩 ケチャップ ソース | | 蒸し野菜 チンゲン菜 キャベツ コーン 塩 | 人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油 | 卵スープ 生ワカメ 長ねぎ だし 醤油 塩 片栗粉 卵 | なめこのだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 なめこ だし 醤油 塩 万能ねぎ のり 麦茶 果物 いりこ |

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 567Kcal

たんぱく質 23.1g

1～2歳児 エネルギー 481Kcal

たんぱく質 19.6g

10月の献立より：人参サラダ（31日）

1年中出まわっている人参ですが、冬人参はこれから（10～12月）が美味しい季節を迎えます。ありんこの子どもたちに大人気の人参サラダ。ぜひ作ってみてくださいね！！

〈材料〉

人参 中1本
干しぶどう 大さじ2杯
ドレッシング
砂糖 小さじ1杯
酢 小さじ1杯
油 小さじ2杯

〈作り方〉

- 1、人参は皮をむきせん切りにし、少し歯ごたえが残るくらいに茹でる
- 2、干しぶどうはぬるま湯で戻し、粗く刻んでおく
- 3、ドレッシングを作り、1、2を和える



季節の食材（10月）

- ・さつま芋
- ・れんこん
- ・きのこ
（しいたけ、しめじ、まいたけ）
- ・鮭
- ・くり
- ・ごぼう
- ・チンゲン菜
- ・いわし
- ・柿

