

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
1～2歳児 エネルギー 481Kcal

たんぱく質 23.1g
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

