

令和4年10月 献立表

つるまる保育園

日曜	副食名	食品名	間食名	食品名	未満児間食
1 土	ナポリタン	スパゲティ ベーコン 人参 玉葱 ピーマン ケチャップ			
3 月	豚汁 味付け海苔 フルーツ	豚肉 人参 大根 玉葱 里芋 豆腐 牛蒡 白菜 蒟蒻 干し椎茸 葱 味噌 味付け海苔 りんご	ミルク チーズ 小倉トースト	サンド食パン マーガリン あんこ チーズ	チーズ いりこ ミニハート
4 火	魚の塩焼き トマト わかめの酢の物	魚 酒 塩 トマト キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ 胡麻 砂糖 酢	ミルク 果物 菓子	バナナ ミニサラダ	チーズ 胡瓜 鈴カステラ
5 水	炒り豆腐 金平蒟蒻	鶏挽肉 玉葱 人参 絞豆腐 干し椎茸 キャベツ 蒲鉾 葱 卵 味噌 金平蒟蒻 胡麻 砂糖 醤油	ミルク ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン ジャム	チーズ りんご メープルかりんとう
6 木	わんぱくランチ(おむす び/焼きそば/唐揚げ/ 卵スープ/ゼリー/ヤク ルト)	白米 焼き海苔 焼きそば麺 豚肉 人参 玉葱 キャベ ツ サリナス ピーマン 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 酒 片栗粉 油 卵 コーン 玉葱 ガラスープ 小葱 ゼリー ヤクルト	カルピス トライフル	カステラ ホイップクリーム パイン缶 チョコスプレー りんごジュース	チーズ トマト えびせん
7 金	八宝菜 ゆで卵	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ えび いか 干し椎茸 きくらげ ピーマン サリナス 蒲鉾 筍 片栗粉 中華あじ 卵	ミルク いりこ 芋入り蒸しパン	ミックス粉 さつま芋 いりこ	チーズ バナナ アニマルビスケット
8 土	きつねうどん	うどん乾麺 すし揚げ 蒲鉾 小葱			
11 火	えびのかき揚げ 野菜のおかか和え	えび 玉葱 人参 南瓜 インゲン 蓮根 卵 小麦粉 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス ピーマン 鯉節 砂糖 醤油	ミルク 果物 菓子	梨 クッキー	チーズ トマト 小さなマドレーヌ
12 水	肉じゃが 野菜の梅肉和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 厚揚げ 糸蒟蒻 インゲン 砂糖 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 梅肉	ミルク ツナカレートースト	サンド食パン マヨネーズ ツナ カレー粉 クリーム コーン スライスチーズ	チーズ バナナ 胚芽クッキー
13 木	魚の西京焼き 野菜の胡麻和え	魚 味噌 砂糖 みりん キャベツ 人参 胡瓜 サリナス 小松菜 胡麻 砂糖 醤油	ミルク フルーツポンチ	黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ ゼリー シロップ	チーズ いりこ 星っこ
14 金	鶏肉のさっぱり煮 マゼドアンサラダ	鶏肉 砂糖 醤油 酒 酢 みりん じゃが芋 人参 胡瓜 コーン ハム チーズ マヨネー ズ	ミルク いりこ マカロニあべかわ	マカロニ 黄粉 黒砂糖 いりこ	チーズ りんご ブチスティック
15 土	ラーメン麺	ラーメン麺 焼豚 蒲鉾 小葱			
17 月	つみれ汁 昆布佃煮 フルーツ	すり身 人参 大根 玉葱 里芋 豆腐 牛蒡 白菜 蒟蒻 干し椎茸 葱 味噌 昆布佃煮 バナナ	ミルク チーズ もちもちパン	ミックス粉 白玉粉 牛乳 粉チーズ チーズ	チーズ 胡瓜 ミニボンえびせん
18 火	ささみフライ わいわいサラダ	ささみ 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ キャベツ 人参 胡瓜 レタス じゃこ わかめ ごま油 醤油	ミルク 果物 菓子	りんご オールおさつ	チーズ トマト クラッカー
19 水	麻婆豆腐 野菜の昆布和え	合挽肉 豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 なす ピーマン 赤味噌 ケチャップ 砂糖 ガラスープ 片栗粉 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布	ミルク クロックムッシュ	サンド食パン 牛乳 卵 砂糖 ハム スライスチー ズ	チーズ いりこ ミニわかめちゃん
20 木	中華風胡麻和え ウインナー	春雨 人参 胡瓜 サリナス キャベツ ハム 竹輪 卵 小松菜 じゃが芋 胡麻 酢 砂糖 ウインナー	ミルク いりこ 焼き芋	さつま芋 いりこ	チーズ りんご バタークッキー
21 金	魚の黄金焼き 野菜の磯和え	魚 カレー粉 マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 サリナス ピーマン もみ海苔 砂糖 醤油	ミルク 乳菓	プリン	チーズ バナナ ベビードーナツ
22 土	運動会				
24 月	チキンカレー グリーンサラダ フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン なす 南瓜 ピーマン にんにく 生姜 カレールー キャベツ 人参 胡瓜 レタス コーン 胡麻ドレッシング キウイフルーツ	ミルク いりこ 黒糖蒸しパン	ミックス粉 黒砂糖 いりこ	チーズ いりこ 花せんべい
25 火	魚のあんかけ 野菜のちりめん昆布和 え	魚 酒 塩 片栗粉 人参 玉葱 サリナス ピーマン 干し椎茸 ガラスープ 片栗粉 キャベツ 人参 胡 瓜 ちりめん昆布	ミルク 果物 菓子	バナナ 白い風船	チーズ 胡瓜 英字ビスケット
26 水	牛肉のしぐれ煮 ししゃも	牛肉 玉葱 人参 牛蒡 糸蒟蒻 高野豆腐 砂糖 醤油 ししゃも	ミルク 大学芋	さつま芋 油 黒砂糖 黒ゴマ	チーズ りんご パリパリポテト
27 木	松風焼き 野菜のピーナツ和え	鶏挽肉 人参 玉葱 絞豆腐 ひじき 卵 味噌 砂糖 胡麻 キャベツ 人参 胡瓜 サリナス ピーマン ピーナツ粉	ミルク ざっくりヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 シスコーン	チーズ トマト 野菜ウエハース
28 金	タンドリーチキン スパゲティサラダ	鶏肉 ヨーグルト 塩 ニンニク カレー粉 スパゲティ 人参 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ	ミルク チーズ ジャムサンド	サンド食パン 苺ジャム ブルーベリージャム チーズ	チーズ バナナ ミニボン小魚
29 土	チャンポン	中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ サリナス ピーマ ン ガラスープ			
31 月	かきたま汁 納豆 フルーツ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 干し椎茸 蒲鉾 しめじ 豆腐 卵 葱 納豆 バナナ	ミルク チーズ 南瓜マフィン	ミックス粉 卵 砂糖 マーガリン 南瓜ペースト チーズ	チーズ いりこ ベジタブルせんべい

10月10日は目の愛護デーです。大人も子供もスマホやゲームに触れる時間が増えています。
 ビタミンBを含む豚肉・秋魚の鮭・さば、納豆などの大豆製品、今から旬の蓮根等を食べて疲れた目に
 元気をあげましょう。