



10月献立予定表



みそらこども園

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02 (月)	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え シュウマイ	野菜ジュース 牛乳 ★ヨーグルトパン	米、じゃがいも、強力粉、砂糖、系こんにゃく、小麦粉、グラニュー糖、油	牛乳、牛肉、ヨーグルト、卵、脱脂粉乳、バター、かにかま、かつおパック、いりこ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、さゆり、にんじん、グリーンピース、アガー、レモン果汁	しょうゆ、みりん、ドライイースト、酢、食塩			
03 (火)	麦ごはん 鮭のきのこあんかけ 炒り煮こんにゃく おふのすまし汁	ぶどうジュース 牛乳 ☆マシュマロロック	米、系こんにゃく、押麦、油、小麦粉、砂糖、焼ふ、片栗粉、油	牛乳、さけ、ミックスナッツ、バター、さつま揚げ、いわし、花かつお	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、しいたけ、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん			
04 (水)	けんちんみそうどん ★ひじきサラダ 青のりいりこ 果物	牛乳 牛乳 ☆いなりずし	ゆでうどん、米、さといも、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油	牛乳、豚肉、みそ、すし揚げ、木綿豆腐、食べるいりこ、いわし、脱脂粉乳、ごま、すりごま	なし、だいこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン缶、芽ひじき、小ねぎ、あおのり、オレンジ	酢、酒、しょうゆ、みりん、食塩、ほんだし			
05 (木)	雑穀ごはん 鶏肉のケチャップ焼き トマトの和風サラダ えのきスープ	スポロン 牛乳 ☆米粉クッキー	米、小麦粉、グラニュー糖、米粉、雑穀、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター、卵、かにかま	みかん缶、えのきたけ、トマト、たまねぎ、さゆり、にんじん、わかめ、レモン果汁、小ねぎ、アガー	ケチャップ、しょうゆ、酢、酒			
06 (金)	もち麦ごはん ☆コンボテグラタン わかめの酢の物 白菜スープ	オレンジジュース ヤグルト ☆今川焼き	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、はちみつ、押麦、グラニュー糖、油、ごま油	鶏レバー、牛乳、牛ひき肉、牛乳、卵、ピザ用チーズ、バター、すりごま	アセロラ、はくさい、クリームコーン缶、えのきたけ、さゆり、にんじん、わかめ、ピーマン、アガー	かつおだし汁、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう			
07 (土)	ごはん 中華丼 ピーマンのきんぴら ★野菜入り卵焼き	牛乳 N1ヨーグルト	米、系こんにゃく、片栗粉、砂糖、ごま油、油	豚肉、卵、えび、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、ピーマン、オレンジ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごぼう、ピーマン、オレンジ	しょうゆ、みりん、こしょう			
10 (火)	わかめごはん 豚肉とさつま芋の炒めもの 大根のなめたけ和え ★ごぼうポタージュ	リンゴジュース 牛乳 ☆きな粉団子	米、じゃがいも、さつまいも、だんご粉、砂糖、白玉粉、油、マカロニ、スパゲティ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、きな粉	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、だいこん、さゆり、にんじん、なめたけ	酒、しょうゆ、コンソメ、おろししょうが、食塩、パセリ粉			
11 (水)	もち麦ごはん 手羽元のさっぱり煮 チンゲン菜とちくわのナムル 里芋のみそ汁	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆シフォンケーキ	米、さといも、グラニュー糖、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏手羽元、卵、味噌、ちくわ(卵なし)、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、こまつな、アガー	酢、酒、しょうゆ、さしみ醤油、おろしにんにく、おろししょうが			
12 (木)	★クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ もやしスープ カレー粉いりこ	牛乳 牛乳 ☆サターアンダギー	スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、マーガリン、オリーブ油	牛乳、ベーコン、卵、バター、脱脂粉乳、食べるいりこ	キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、こまつな、コーン缶、赤ピーマン	酢、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう			
13 (金)	麦ごはん 魚のチーズフライ れんこんのおかか煮 大豆のチリコンカン	野菜ジュース 牛乳 ★黒ゴマポッキー	米、小麦粉、パン粉、系こんにゃく、押麦、砂糖、油、オリーブ油、油	牛乳、たら、だいず、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、粉チーズ、ごま、かつお	かき、カットトマト缶、れんこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、オレンジ	酒、しょうゆ、コンソメ、みりん、カレー粉、おろしにんにく、食塩、パセリ粉			
14 (土)	ごはん 牛肉と厚揚げのオイスター炒め コールスローサラダ すりながし汁	スポロン	米、ながいも、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油	牛肉、厚揚げ、いわし、花かつお、食べるいりこ	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、アガー、小ねぎ	しょうゆ、酢、オイスターソース、みりん、おろしにんにく、パプリカ粉、食塩			
16 (月)	お弁当の日		ぶどうジュース 牛乳 ★スコーン						
17 (火)	雑穀ごはん みそつくね 人参じゃこ炒め ワカメスープ	オレンジジュース 牛乳 ☆チュモッパおにぎり	米、片栗粉、雑穀、系こんにゃく、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、白みそ、ツナ油漬缶、卵、ごま、しらす干し	メロンジュース、たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん(たくあん)、生わかめ、焼きのり、小ねぎ、アガー	薄口しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩			

★はスキムミルクを使用しています。

■は新メニューです。

・ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日/曜	昼食	未満児おやつ				主な材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ(☆は手作り)				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (水)	麦ごはん アーモンドいりこ ビーフシチュー 白菜の納豆和え レバーの中華煮	牛乳 牛乳 ★スキムミルクサブレ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、ごま油、油	牛乳、鶏レバー、牛肉、挽きわり納豆、バター、卵、いりこ、アーモンドライス、ごま	なし、しめじ、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、オレンジ	ルウ(ビーフシチュー)、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ、オイスターソース			
19 (木)	しょうゆラーメン わかめとじゃこのナムル 煮豆 チーズ	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ココア蒸しパン	生中華めん、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、金時豆、卵、しらす干し、バター、煮干し	ゴールドキウイ、キャベツ、コーン缶、もやし、にんじん、小ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩			
20 (金)	★ハッピーランチデー		リンゴジュース スポロン お菓子						
21 (土)	ごはん ぎせい豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 ★グリーンスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、脱脂粉乳、ごま、食べるいりこ	マンゴージュース、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース、きゅうり、にんじん、しいたけ	酢、かつおだし汁、コンソメ、しょうゆ、酒			
23 (月)	麦ごはん 豚肉と白菜のとりみ炒め ひじきと高野豆腐の煮つけ かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 ★カレーピザ	米、強力粉、押麦、グラニュー糖、砂糖、ごま油、小麦粉、油、片栗粉、オリーブオイル	牛乳、豚肉、チーズ、味噌、グレープフルーツ、豚ひき肉、牛ひき肉、煮干し、高野豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、芽ひじき、小ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、酒、カレー粉、コンソメ、口糖、しょうが、おろしにんにく			
24 (火)	もち麦ごはん 魚の韓国風煮 コロコロチーズサラダ 肉団子スープ	ぶどうジュース ★ブラマンジェ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、コーンスタース、はるさめ、片栗粉	低脂肪牛乳、さきば、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、チーズ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、いちごジャム、きゅうり、にんじん、しいたけ、ピーマン	酒、本みりん、しょうゆ、ウスターソース、コチュジャン、おろししょうが、食塩			
25 (水)	焼きそば コーンサラダ 卵スープ チーズ	リンゴジュース 牛乳 ☆梅ちぎりおにぎり	ゆで中華めん、米、グラニュー糖、油、雑穀	牛乳、豚肉、卵、えび、かまぼこ、しらす干し、ごま	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、白桃缶、黄桃缶、梅肉	焼きそばソース、酢、焼きそばソース、しょうゆ、食塩、こしょう			
26 (木)	麦ごはん 鶏肉とれんこんの甘辛煮 ほうれん草とツナの昆布和え えのきのすまし汁	野菜ジュース 牛乳 ★黒糖マフィン(レーズン無)	米、小麦粉、黒砂糖、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏肉、卵、バター、食べるいりこ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、煮干し、花かつお、ごま	かき、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しいたけ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、酒、ほんだし			
27 (金)	パンと牛乳の日		オレンジジュース 三色ゼリー						
28 (土)	ごはん エビと豆腐のチリソース レバニラ炒め オニオンスープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、片栗粉、油、砂糖、グラニュー糖、はるさめ(緑豆)、ごま油	鶏レバー、木綿豆腐、えび、牛乳、食べるいりこ	野菜ジュース、たまねぎ、えのきたけ、トマトペースト、もやし、にんじん、にら、長ねぎ	酒、しょうゆ、酢、コンソメ、にんにく、しょうが、トウバンジャン、こしょう、チリソース			
30 (月)	麦ごはん ★ミートローフ きのこのナムル 中華スープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆大学芋	米、さつまいも、グラニュー糖、押麦、油、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、卵、脱脂粉乳、黒ごま	オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、しめじ、にんじん、ミックスベジタブル	ケチャップ、中華だし、しょうゆ、ナツメグ			
31 (火)	雑穀ごはん 油淋鶏 根菜サラダ ★キャベツのミルクスープ	牛乳 牛乳 ☆五平もち	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、雑穀、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、ベーコン、ハチ味噌	りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、マンゴージュース、きゅうり、れんこん、にんじん	しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、みりん、酒、にんにく、しょうが、こしょう、食塩			

まんまる一おより

16日(月)は以上児第2リハーサルの為、お弁当の日です。

27日(金)は以上児発表会の為、パンと牛乳の日です。準備をお願いします。

秋の味覚を取り入れよう!

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテ心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけしてみるのがおすすめです。