



令和2年

10月予定献立表

松島さくら保育園



【♪は手作りおやつです】

Table with 7 columns: 日曜日, 献立名, 主食, 赤の食品, 緑の食品, 黄色の食品, 備考. Rows include dates from 1st to 16th October with menu items like ハンバーグ, スパゲティー, ヨーグルト, etc.

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	未満児 主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
17	土	アンサンブルエッグ しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	アンサンブルエッグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	しゅうまい 油	
	おやつ	ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ	
19	月 😊	鯖の塩焼き こっばなす おおひら 果物(柿)	ごはん	鯖(バス) 油揚げ 味噌 鶏小間 生揚げ ちくわ 鰹節	大根 人参 ねぎ ごぼう 人参 大根 柿	砂糖 ごま	今月の郷土料理 「福井県」
	おやつ	♪いも安倍川 麦茶		きな粉		じゃが芋 片栗粉 黒砂糖	
20	火 😊	鶏肉のえごま焼き 胡瓜とツナの酢の物 麩のすまし汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 味噌 ツナ 鰹節	えごま 胡瓜 キャベツ 人参 椎茸 えのき 人参 ほうれん草 ねぎ	ごま 砂糖 ごま油 砂糖 麩	えごまの葉はビ タミンが豊富に 含まれていると いわれています。
	おやつ	♪クロワッサン卵サンド 麦茶		卵		パン ノンエッグマヨネーズ	
21	水 😊	レバーのケチャップからめ 五目煮びたし 根菜の味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	レバー 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 小松菜 人参 もやし こんにゃく ごぼう 大根 南瓜 人参 ねぎ オレンジ	片栗粉 油 砂糖 砂糖 じゃが芋	レバーはビタミン ・ミネラル・ タンパク質・鉄 分などが豊富で 栄養満点な食材 です。
	おやつ	♪キャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 バター 砂糖	
22	木	きんぴらご飯 ふくさ焼き ゆでブロッコリー 豚汁 果物(オレンジ)	ごはん	卵 豆腐 鶏肉 ツナ ひじき 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 グリーンピース 玉葱 ブロッコリー ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ オレンジ	ごま 油 砂糖 ごま油 里芋 じゃが芋	ふくさ焼きは、 ふわっと半熟程 度に仕上げたや わらかい卵料理 のこです。
	おやつ	カスタードワッフル 牛乳		飲:牛乳		カスタードワッフル	
23	金 😊	いがぐりコロッケ 切り干し大根旨煮 豆腐と野菜の味噌汁 果物(スティックパイ)	ごはん	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 煮干し	南瓜 玉葱 栗 切り干し大根 人参 グリンピース 玉葱 人参 えのき ねぎ パイ(バナナ)	砂糖	いがぐりコロク クは、衣にソー メンを使用し て、いが葉のよ うに仕上げまし た。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
24	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
26	月 😊	カレーライス 福神漬 コールスローサラダ フルーツカクテル	ごはん	豚肉 油揚げ ハム	玉葱 人参 セロリ 生姜 りんご 福神漬 キャベツ 人参 胡瓜 レーズン パイ(バナナ) みかん もも りんご	砂糖	ごぼうの食物纖 維は、水分を大 量に吸収して、 便を軟らかくし 便通を良くする 栄養成分です。
	おやつ	♪ごぼうチップス 麦茶		ごぼう		片栗粉 油 ごま 砂糖	
27	火 😊	ピピンパちらし 中華風りんごの包み揚げ 五目味噌汁 果物(ペビーパイ)	ごはん	豚肉 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	人参 竹の子 生姜 ほうれん草 もやし コーン りんご 大根 人参 白菜 ねぎ パイ(バナナ)	砂糖 ごま油 ごま 春巻きの皮 油 さつま芋	豆乳は、大豆を 水に浸してすり つぶし、水を加 えて煮つめた汁 を濾した飲料で す。
	おやつ	♪豆乳もち		豆乳 きな粉		片栗粉 砂糖 黒蜜	
28	水 😊	鶏肉のごま味噌カツ 南瓜とさつま芋のヨーグルトサラダ 豆腐のすまし汁 果物(柿)	赤飯	鶏肉 味噌 ヨーグルト 豆腐 わかめ 鰹節	南瓜 人参 ブロッコリー レーズン 小松菜 人参 椎茸 柿	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	お誕生会 
	おやつ	♪お誕生日ケーキ 麦茶		生クリーム	洋ナシ	お米deメールマフィン	
29	木 😊	白身魚の人参焼き 八幡芋の筑前煮 生揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	たら チーズ 味噌 生揚げ 味噌 煮干し	人参 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん キャベツ もやし ねぎ バナナ	ノンエッグマヨネーズ ごま油 八幡芋 砂糖	八幡芋は、甲斐 市八幡地区で江 戸時代から栽培 されている里芋 です。粘りが強 いのが特徴で す。
	おやつ	♪マドレーヌ 牛乳		卵		マーガリン 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
30	金 😊	ハロウィンピラフ 南瓜サンドフライ オクラサラダ パンプキンスープ 果物(りんご)	ごはん		南瓜 ミックスベジタブル オクラ 胡瓜 コーン 人参 ブロッコリー 鶏肉 玉葱 南瓜 りんご	米 油 南瓜サンドフライ 油 コーンフレーク 油	
	おやつ	パンプキンパバロア				パバロア(アレルギー対応)	
31	土	餃子フライ 肉団子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	肉団子	キャベツ 人参 もやし バナナ	餃子フライ 油	
	おやつ	カスタードワッフル 麦茶				カスタードワッフル	

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

😊 フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)

