



令和2年

10月予定献立表

松島さくら保育園
未満児




【♪は手作りおやつです】

日	曜日	献立名	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	
1	木	うさぎハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			十五夜給食
		もやしと胡瓜の甘酢和え			もやし 胡瓜 ビーマン 人参 レーズン	砂糖	
おやつ		秋味けんちん汁		油揚げ 鰹節	椎茸 しめじ エリンギ えのき ねぎ	ごま油	
		果物(りんご)		りんご			
2	金	うさぎ蒸しパン 牛乳	麺	牛乳	ココの実		ノンエッグマヨネーズ 黒しんじょ ミックス ビスケット
		スパゲティミートソース		豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト	スパゲティ オリーブオイル	
おやつ		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 ブロッコリー	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	ミートソースには大豆が入ります。たんぱく質たっぷりです。
		フルーツポンチ		みかん もも レーズン パナナ りんご			
5	月	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			秋の食材をたくさん使ったシチューです。
		秋味シチュー		鶏肉	玉葱 人参 栗 しめじ	さつま芋 油 シチューの素	
おやつ		白菜サラダ			白菜 ブロッコリー 赤ビーマン コーン 人参	オリーブオイル ごま 砂糖	秋の食材をたくさん使ったシチューです。
		クラッシュゼリー		みかん もも レーズン	ゼリーの素		
6	火	ふきなご豆 牛乳	ごはん	飲:牛乳 大豆 きな粉		砂糖	かぶは、主に根の部分を食べますが、栄養的には根より葉の方がすぐれています。
		ツナエッグ		卵 ツナ	玉葱 人参 グリンピース		
おやつ		じゃが芋のカクテル煮		ウインナー	人参 ビーマン	油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	かぶは、主に根の部分を食べますが、栄養的には根より葉の方がすぐれています。
		かぶの味噌汁		味噌 煮干し	かぶ かぶの葉 えのき ほうれん草		
7	水	果物(バナナ)	ごはん	バナナ			今月の世界の料理「メキシコ」チミチャンガはバナナの春巻きです。
		クッキー 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 油 砂糖	
おやつ		鶏肉のメキシカンソース		鶏肉	玉葱 にんにく 人参 ビーマン トマト パセリ	小麦粉 油 砂糖	今月の世界の料理「メキシコ」チミチャンガはバナナの春巻きです。
		南瓜と豆のサラダ		金時豆	南瓜 グリンピース		
8	木	コーンとねぎのスープ	ごはん	コーン ねぎ		油	鮭の歴史は古く、東日本各地の貝塚から鮭の骨が発見されていて、縄文時代から食べられていました。
		果物(オレンジ)		オレンジ			
おやつ		チミチャンガ 牛乳	セルフおにぎり	飲:牛乳		さつま芋	鮭の歴史は古く、東日本各地の貝塚から鮭の骨が発見されていて、縄文時代から食べられていました。
		鮭のホイル焼き		鮭	ビーマン 人参 玉葱		
9	金	根菜の磯揚げ	ごはん	青のり	ごぼう れんこん 人参	じゃが芋 油	ベイクドとは日本語で「焼く」という意味です。
		大根と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ		
おやつ		果物(バナナ)		りんご			ベイクドとは日本語で「焼く」という意味です。
		煮込みハンバーグ		ハンバーグ	トマト	デミソース	
10	土	ベイクドポテト	ごはん		パセリ	じゃが芋 油	ベイクドとは日本語で「焼く」という意味です。
		春雨スープ		わかめ	大根 人参 竹の子 コーン	春雨 ごま	
おやつ		果物(バナナ)		バナナ			プリン
		プリン					
12	月	コロッケ	ごはん	卵焼き		コロッケ 油	
		厚焼き玉子					
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	はんぺんの名前の由来は、「駿河の半平という人が作ったから」という説があります。
		果物(バナナ)		バナナ			
13	火	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	はんぺんの名前の由来は、「駿河の半平という人が作ったから」という説があります。
		チーズサンドはんぺん		チーズサンドはんぺん		油	
おやつ		ほうれん草のおかか和え		ツナ 鰹節	ほうれん草 キャベツ えのき 人参	ドレッシング	つくねの語源は「つくねる」という言葉です。「手でこねて丸める」という意味があります。
		茄子の味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	茄子 人参 しめじ		
14	水	果物(オレンジ)	ごはん	オレンジ			めかぶに含まれる主な栄養成分「フコイタン」は免疫力の向上に効果があります。
		赤飯おにぎり 牛乳		飲:牛乳 甘納豆		米 もち米	
おやつ		鶏つくねのきのこあんかけ		鶏肉	玉葱 人参 しめじ えのき ねぎ	片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	つくねの語源は「つくねる」という言葉です。「手でこねて丸める」という意味があります。
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
15	木	三種芋の味噌汁	ごはん	味噌 煮干し	しめじ ねぎ 小松菜	さつま芋 里芋 じゃが芋	つくねの語源は「つくねる」という言葉です。「手でこねて丸める」という意味があります。
		果物(りんご)		りんご			
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	めかぶに含まれる主な栄養成分「フコイタン」は免疫力の向上に効果があります。
		魚のカレー焼き(野菜添え)		カレー	ミックスベジタブル	小麦粉 オリーブオイル	
16	金	ねばねばサラダ	ごはん	めかぶ 糸かまぼこ	切り干し大根 人参 キャベツ おくら	ドレッシング	めかぶに含まれる主な栄養成分「フコイタン」は免疫力の向上に効果があります。
		玉ねぎの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 人参		
おやつ		果物(バナナ)		バナナ			ドーナツ 油
		たまごドーナツ 牛乳		飲:牛乳			
15	木	春巻き	ごはん			春巻き 油	パブリカは、ビタミンC、Eなどさまざまな栄養素が含まれています。また色によって栄養価が異なります。
		パブリカとチーズのサラダ		チーズ	赤ビーマン パブリカ キャベツ カラフラワー いんげん	オリーブオイル 砂糖	
おやつ		中華スープ		鶏肉 豆腐	人参 ほうれん草 もやし	ごま油	パブリカは、ビタミンC、Eなどさまざまな栄養素が含まれています。また色によって栄養価が異なります。
		果物(オレンジ)		きな粉		パン 砂糖	
16	金	パン 砂糖	ごはん				Book de Lunch「れいぞうこのおくのおく」
		マカロニグラタン		鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱 にんにく ブロッコリー	バター 小麦粉	
おやつ		カリフラワーとコーンのサラダ		ウインナー	カリフラワー コーン ブロッコリー 人参	ドレッシング	Book de Lunch「れいぞうこのおくのおく」
		ポトフ			玉葱 キャベツ 人参	じゃが芋	
おやつ		果物(バナナ)		バナナ			Book de Lunch「れいぞうこのおくのおく」
		ゼリー				ゼリー	

☆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 	白身魚の塩焼き こっばなす おおひら 果物(柿)	ごはん	バサ 油揚げ 味噌 鶏小間 生揚げ ちくわ 鰹節	大根 人参 ねぎ さやいんげん 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 バナナ	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 (0.1歳児ホットケーキ)	
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(バナナ)	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 バナナ	砂糖	いがぐりコロッ 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				カスタードワッフル	
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 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 バナナ みかん もも りんご	オリーブオイル 砂糖	ごぼうの食物繊 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(バナナ)	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 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 を漉した飲料で 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	人参 ノンエッグマヨネーズ もやし コーン 南瓜 人参 ブロッコリー レーズン 小松菜 人参 椎茸 柿	砂糖 ごま油 ごま 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 南瓜ひき肉フライ 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。)

(未満児)

