

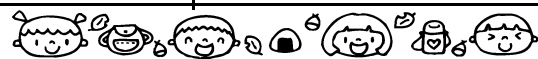


10月予定献立表

社会福祉法人 作陽保育園
令和4年9月26日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)		
1	土	創立70周年記念運動会					
3	月	カレーライス カラフルコロコロサラダ プルーン オレンジ	ご飯 ジャガイモ カレールー コーン	牛肉 牛乳	人参 玉ねぎ トマト きゅうり 大豆 パプリカ 大根 枝豆 プルーン オレンジ	お茶 せんべい	ミルク ふのラスク
4	火	ご飯 納豆汁 鶏手羽元とれんこんの甘辛煮 小松菜と舞茸の和え物 グレープフルーツ	ご飯	鶏手羽元 納豆	ねぎ しめじ わかめ えのき れんこん いんげん 小松菜 舞茸 ひじき 人参 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	ココア 抹茶蒸しパン
5	水	ご飯 切干大根の味噌汁 さばと大根のみそ焼き キャベツときゅうりの昆布和え りんご	ご飯	さば 味噌	ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 切干大根 大葉 キャベツ きゅうり 昆布 りんご	ミルク ビスケット	牛乳 サーターアングギー
6	木	ご飯 もやし中華スープ 豚肉となすの炒め物 チンゲン菜とコーンのサラダ パイン	ご飯 コーン	豚肉 味噌	もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ なす チンゲン菜 きゅうり しめじ ひじき パイナップル	お茶 小魚	ミルク 野菜チップス
7	金	ひじきご飯 なめこの味噌汁 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ なし	ご飯 春雨 さつまいも	鶏肉 油揚げ 味噌	ひじき いんげん なめこ 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり なし	お茶 ウエハース	豆乳ミルク りんごケーキ
8	土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん こんにゃく 里芋	鶏肉 油あげ 豆腐	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ かぼちゃ いんげん オレンジ	お茶 プルーン	お茶 せんべい
11	火	お弁当の日				お茶 バナナ	アイスクリーム
12	水	中華丼 さつまいも昆布煮 きゅうりのパリパリ漬け レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	ご飯 さつまいも 油	豚肉 エビ いか 豚レバー	白菜 しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ きゅうり 昆布 グレープフルーツ	お茶 野菜スティック	フルーツミルクゼリー
13	木	ご飯 そうめんのすまし汁 マーボ豆腐 大根サラダ りんご	ご飯 そうめん	合びきミンチ 豆腐	ねぎ 玉ねぎ 人参 竹の子 しいたけ 大根 きゅうり わかめ りんご	お茶 クラッカー	ココア きな粉トースト
14	金	ご飯 野菜スープ 豚肉の生姜焼き きのこと長芋と水菜のサラダ オレンジ	ご飯 長芋	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 まいたけ しめじ 水菜 パプリカ ひじき オレンジ	お茶 せんべい	お茶 パナナスクムケーキ
15	土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ バナナ	スパゲティ	合びきミンチ	玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン ねぎ キャベツ もやし バナナ	お茶 ビスケット	お茶 レーズ蒸しパン
17	月	【チャイルドクッキング:白組】 ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鮭のホイル焼き ほうれん草と油揚げとひじきの煮浸し パイン	ご飯 バター	鮭 油揚げ 豆腐	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ 舞茸 生姜 ほうれん草 ひじき いんげん パイナップル	牛乳 チーズ	お茶 わらびもち
18	火	パン キャベツとトマトのスープ マカロニグラタン フロッコリーサラダ グレープフルーツ	パン バター マカロニ	鶏肉 スクムミルク チーズ	キャベツ トマト 玉ねぎ ねぎ しめじ かぼちゃ フロッコリー 人参 グレープフルーツ	お茶 プルーン	お茶 枝豆昆布おにぎり
19	水	【お祭りごっこ】 山菜炊きおこわ 鶏つくね 水菜とツナの和え物 さつまいものレーズン煮 オレンジ	もち米 ご飯 こんにゃく さつまいも	油揚げ 鶏肉 鶏ミンチ ツナ	わらび しめじ えのき 人参 玉ねぎ 水菜 レーズン オレンジ	お茶 バナナ	牛乳 ごまじゃこクッキー
20	木	【食育の日:旬の食材を使ったメニュー、地産地消メニュー】 栗ご飯 なすとわかめの味噌汁 さんまのおろし漬け れんこんと小松菜の煮物 りんご	栗 ご飯	さんま 味噌	玉ねぎ なす わかめ ねぎ 大根 小松菜 れんこん ひじき りんご	お茶 クラッカー	ココア きな粉マカロニ
21	金	【日本の郷土料理:広島県】 納豆ご飯 きのこと三つ葉のすまし汁 鶏肉のから揚げ 煮ごめ かき	ご飯 油 里芋 こんにゃく さつまいも	納豆 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 えのき 三つ葉 ねぎ しいたけ ごぼう 大根 れんこん かき	お茶 せんべい	お茶 プリン
22	土	牛丼 キャベツときゅうりのゆかり和え バナナ	ご飯	牛肉	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり バナナ	お茶 ビスケット	お茶 ホットケーキ
24	月	タコライス 春雨スープ 切干大根のナムル レパニラ炒め グレープフルーツ	ご飯 春雨	合びきミンチ チーズ キレバー	トマト キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり 小松菜 なら グレープフルーツ	お茶 ウエハース	牛乳 フィッシュチーズ
25	火	【誕生日会】 サラダ寿司 あおさのスープ エビフライ 水菜のサラダ マカロニソテー 焼ブチトマト りんご	ご飯 マカロニ パン粉 油	卵 ハム エビ ツナ	きゅうり 玉ねぎ あおさ ねぎ 水菜 パプリカ ビーマン ブチトマト りんご	お茶 クラッカー	フルーツヨーグルト
26	水	さつまいもご飯 かきたま汁 鶏肉の甘みそマヨ焼き もやしとほうれん草のお浸し バナナ	ご飯 さつまいも マヨネーズ	鶏肉 卵 味噌	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ もやし ほうれん草 ひじき バナナ	お茶 チーズ	ミルク ケークサレ
27	木	味噌ラーメン レタスとえのきとわかめの和え物 レバーの生姜煮 オレンジ	中華そば	エビ 焼き豚 鶏レバー 味噌	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ いんげん レタス えのき わかめ 生姜 オレンジ	お茶 野菜スティック	お茶 あさりの豆乳リゾット
28	金	ご飯 きのこと油揚げの味噌汁 鮭のねぎしょう油甘酢だれ フロッコリーとはんぺんのおかか和え かき	ご飯	油揚げ 鮭 味噌 はんぺん	わかめ まいたけ しめじ えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 長ねぎ フロッコリー かき	お茶 プルーン	豆乳ミルク 大学芋
29	土	親子丼 高野豆腐の煮物 バナナ	ご飯 さつまいも	卵 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ねぎ いんげん バナナ	お茶 せんべい	お茶 人参ケーキ
31	月	ご飯 しじみの味噌汁 竹輪の磯部揚げ キャベツとトマトのサラダ グレープフルーツ	ご飯 油	しじみ 竹輪 豆腐 味噌	小松菜 ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト グレープフルーツ	お茶 小魚	【チャイルドクッキング緑組】 ミルク かぼちゃパン

