



令和5年10月 献立表

オレンジ第2保育園

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
2	月	あわこぼん	精白米 もちきび	牛乳
		炒り豆腐	豆腐 玉ねぎ 人参 インゲン 干しいたけ 鶏肉	お好み焼き
		もずくの酢の物	もずく きゅうり	
		五目みそ汁	かぼちゃ チンゲン菜 もやし ごぼう 青ねぎ りんご	
3	火	あわこぼん	精白米 もちきび	牛乳
		牛肉とトマトのオイスター炒め	牛肉 トマト 玉ねぎ	ミルクもち
		チンゲン菜中華和え	チンゲン菜 人参 コーン	
		きくらげと卵のスープ	きくらげ 卵 長ねぎ みかん	
4	水	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ ニラ 人参 玉ねぎ もやし 青のり	牛乳
		パンパンジー	鶏ささみ もやし きゅうり 白ごま	油味噌おにぎり
		ワカメのみそ汁	大根 ワカメ 長ねぎ	
		くだもの	りんご	
5	木	三色丼	精白米 もちきび 鶏肉 長ねぎ 卵 ほろれん草	牛乳
		人参とコーンのサラダ	人参 コーン 玉ねぎ ツナ	どら焼き
		なめこ汁	なめこ 豆腐 長ねぎ	
		くだもの	オレンジ	
6	金	栗ごはん	精白米 栗	牛乳
		さばのみそ煮	さば	クッキー
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参 大豆	
		切干大根のスープ	切干し大根 人参 干しいたけ 梨	
7	土	鶏肉の照り焼き丼	精白米 鶏肉 人参 さやいんげん のり 白菜 長ねぎ ワカメ	蒸し芋
		みそ汁	バナナ	
		くだもの		
10	火	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 鶏肉	くずもち
		いんげんのごま和え	インゲン 人参 卵なし竹輪 白ごま	煮干し
		鶏ごぼう汁	鶏肉 ごぼう 人参 厚揚げ 長ねぎ みかん	
11	水	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト セロリ	牛乳
		ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり 卵 赤ピーマン マヨネーズ	わかめおにぎり
		野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	
		くだもの	りんご	
12	木	あわこぼん	精白米 もちきび	牛乳
		レバーフライ	豚レバー 卵	もずく入りヒラヤーチー
		麩チャンプルー	麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ	
		そうめん汁	そうめん しいたけ 青ねぎ	
13	金	～ お弁当会 ～		牛乳
				揚げパン
14	土	豚丼	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほろれん草	ちんびん
		ワカメスープ	ワカメ 長ねぎ 白ごま	
		くだもの	バナナ	
16	月	野菜ときのこの牛丼	精白米 牛肉 玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ こんにゃく 貝 割れ大根	牛乳
		かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ 卵	キャロットマフィン
		春雨スープ	春雨 鶏ささみ たけのこ 白菜	
		くだもの	りんご	
17	火	沖繩そば	沖繩そば 豚3枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ	牛乳
		ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ	ツナマヨ
		くだもの	梨	

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
18	水	あわこぼん	精白米 もちきび	牛乳
		すき焼き	牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 こんにゃく	ぜんざい
		切干し大根サラダ	切干し大根 きゅうり 人参 卵なし竹輪 白ごま	
		否竹汁	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	
19	木	あわこぼん	精白米 もちきび	牛乳
		もずく入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 人参 長ねぎ もずく ニラ	ボーボー
		青菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 白ごま	
		中華スープ	白菜 長ねぎ ワカメ 柿	
20	金	さつま芋ごはん	精白米 さつま芋 黒ごま	牛乳
		魚のしそ天ぷら	白身魚 卵 大葉	ココアカップケーキ
		千切りイリチー	切干し大根 刻み昆布 豚肉 卵なし竹輪 こんにゃく 油揚げ 人参	
		かしわ汁	鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ みかん	
21	土			職員研修
23	月	チキンカレー	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	牛乳
		ブロッコリーとコーンの蒸し煮	ブロッコリー コーン	大学芋
		ヨーグルト	ヨーグルト	
24	火	あわこぼん	精白米 もちきび	牛乳
		なすのオイスターソース炒め	なす 豚肉 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン ビーマン	麩ラスク
		春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	
		ゆし豆腐	ゆし豆腐 青ねぎ 柿	
25	水	五目うどん	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	牛乳
		さつま芋天ぷら	さつま芋 卵	鮭おにぎり
		柿のなます	大根 柿 きゅうり	
		くだもの	みかん	
26	木	タコライス	精白米 もちきび 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス トマト チーズ	牛乳
		人参ヨーグルト和え	人参 りんご レーズン ヨーグルト	スイートポテト
		コンソメスープ	白菜 玉ねぎ コーン セロリ ハーコン	
		くだもの	オレンジ	
27	金	黒米ごはん	精白米 黒米	牛乳
		豆腐ナゲット	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン ひじき 青ねぎ	ぶどうジュース
		クープイリチー	刻み昆布 切干し大根 カステラ かまぼこ 豚肉 こんにゃく 干しいたけ	ヨーグルトケーキ
		イナムドッチ	豚肉 こんにゃく カステラかまぼこ 干しいたけ 梨	
28	土	豚の生姜焼き丼	精白米 もちきび 豚肉 玉ねぎ もやし ビーマン 赤ピーマン 人参	アガラサー
		大根スープ	大根 パクチョイ 人参	
		くだもの	バナナ	
30	月	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳
		おでん	大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪	野菜入り蒸しケーキ
		磯香和え	キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり	
		さつま芋のみそ汁	さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 柿	
31	火	カレーピラフ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン グリンピース トマト	牛乳
		ハンバーグ	豚肉 豆腐 玉ねぎ	ハロウィンクッキー
		チョップドサラダ	キャベツ きゅうり ハム 人参 トマト チーズ	
		パンプキンスープ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ りんご	
<p>～ 栄養たっぷりのキノコを食べよう～ 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでどんな料理にも合います。キノコを食べることで、便通もよくなります。</p>				

※アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックし、お子さんが食べられない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。（材料、献立は、都合により変更することがあります。）