

10月献立表

令和6年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	火	◎ビーフカレー 千切り野菜のサラダ 梨ゼリー 花せんべい 牛乳	牛肉 牛乳	なたね油 じゃが芋 三温糖 なたね油	生姜 ニンニク 人参 玉葱 りんご キャベツ 人参 きゅうり コーン	カレールー 塩 こしょう 酢 ゼリー せんべい
2	水	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 里芋のみそ汁 抹茶のカップケーキ 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳 バター 鶏卵 牛乳	三温糖 すりごま 里芋 小麦粉 三温糖	生姜 ブロッコリー 人参 葱 玉葱 抹茶	酒 醤油 醤油 だしかつお ベーキングパウダー
3	木	豚肉と大根の煮物 きゅうりの酢の物 ふりかけ フライドポテト (乳) きなこせんべい 牛乳	豚肉 チリメン 牛乳	なたね油 三温糖 三温糖 なたね油 冷凍ポテト	大根 人参 生姜 きゅうり 乾わかめ	だしかつお 醤油 醤油 塩 ふりかけ 塩 せんべい
4	金	白身魚のケチャップ煮 シルバーサラダ 豆腐のすまし汁 シナモン toast 牛乳	メルルーサ 豆腐 牛乳	片栗粉 なたね油 三温糖 春雨 菜種油 三温糖 食パン バター グラニュー糖	人参 キャベツ きゅうり みかん缶 玉葱 人参 乾わかめ みつば	ケチャップ 醤油 酢 塩 こしょう 醤油 だしかつお シナモン
5	土	五目うどん ヨーグルト ミニバームクーヘン 豆乳クッキー (幼) いちごちゃんクッキー 牛乳	牛肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	うどん 三温糖	人参 ほうれん草 乾わかめ 葱 だし昆布 干し椎茸	だしかつお 醤油 バームクーヘン ビスケット クッキー
7	月	つくね汁 華風サラダ オレンジ マカロニきな粉 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 きな粉 牛乳	片栗粉 春雨 ごま油 三温糖 ツイストマカロニ 三温糖	大根 人参 玉葱 生姜 葱 キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	だしかつお 醤油 酢 醤油 塩
8	火	鯖の塩焼き 小松菜の磯和え 大根のみそ汁 ポテトお餅 牛乳	鯖 みそ とろけるチーズ 牛乳	じゃが芋 片栗粉 バター	小松菜 人参 もみのり 大根 しめじ 葱 玉葱 乾わかめ	塩 醤油 だしかつお 塩 こしょう
9	水	焼そば 中華スープ プリン ミニのりすけ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 鶏卵 牛乳	焼きそば麺 生クリーム グラニュー糖	人参 玉葱 キャベツ 青のり 竹の子 玉葱 もやし 人参 葱	焼きそばソース 塩 こしょう 鶏がらスープ 塩 こしょう パンラエッセンス せんべい
10	木	牛肉のしぐれ煮 白菜の土佐和え あおさ汁 ◎ドーナツ 牛乳	牛肉 かつお節 豆腐 鶏卵 牛乳 牛乳	三温糖 なたね油 小麦粉 バター 三温糖 グラニュー糖 なたね油	生姜 白菜 人参 えのき 人参 乾あおさ	醤油 酒 塩 こしょう 醤油 醤油 だしかつお ベーキングパウダー
11	金	フィッシュボール 南瓜サラダ 白玉麩のみそ汁 チヂミ風おやき 牛乳	白身魚のすり身 みそ 牛乳	片栗粉 なたね油 麩 片栗粉 上新粉 なたね油 三温糖	人参 玉葱 グリンピース コーン 南瓜 きゅうり 玉葱 しめじ 葱 人参 玉葱 にら	こしょう 塩 こしょう マヨドレ だしかつお 醤油 酢 塩
12	土	<運動会> さつま芋蒸しパン りんごジュース バナナ (雨) トントン丼 すまし汁 りんご ビスケット 牛乳	豆乳 豚肉 豆腐 牛乳	さつま芋 ホットケーキミックス 三温糖 片栗粉	りんごジュース バナナ 人参 玉葱 生姜 乾わかめ 玉葱 葱 りんご	醤油 酒 だしかつお 醤油 ビスケット
15	火	クリームシチュー ブロッコリーとパイン缶 ミニゼリー あべかわ団子 (乳) いも団子 牛乳	鶏肉 牛乳 きな粉 きな粉 牛乳	バター じゃが芋 小麦粉 三温糖 なたね油 三温糖 白玉粉 上新粉 三温糖 さつま芋	人参 玉葱 しめじ クリームコーン缶 コーン ブロッコリー パイン缶	コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう ゼリー

★今月の郷土料理は、ペンネボロネーゼです。「ボロネーゼ」とはイタリアを代表するパスタのひとつです。「ボロネーゼ」は美食の街、「ボローニャ」で粗く挽いた牛肉や野菜を赤ワインで煮込んだフランス料理の「ラグー」を参考にして作られた料理です。
なじみの「ミートソース」は、ボロネーゼがアメリカ風にアレンジされたものです。
「ボロネーゼ」には幅広のロングパスタを使うのが一般的ですが、今回はショートパスタのペンネとあわせました。

10月献立表

令和6年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	水	<お弁当日> (0、1歳児) ビビンバ わかめスープ 柿 きかん棒 飲むヨーグルト	牛肉 飲むヨーグルト	三温糖 すりごま ごま油	人参 もやし ほうれん草 玉葱 人参 葱 乾わかめ 柿	醤油 酒 コンソメ おかき
17	木	ハンズポロネーゼ 野菜スープ おにぎり 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ 牛乳	パンネ なたね油 バター 精白米	人参 玉葱 パセリ マッシュルーム キャベツ 人参 玉葱 コーン パセリ	ぶどう酒 ケチャップ コンソメ こしょう わかめごはんの素
18	金	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のしらす和え 南瓜のみそ汁 スイートポテト 牛乳	鶏肉 チリメン みそ 牛乳 卵黄 牛乳	片栗粉 なたね油 さつま芋 三温糖 バター	生姜 ほうれん草 人参 南瓜 玉葱 しめじ 葱	酒 醤油 みりん 醤油 だしかつお
19	土	カレーうどん 梨 パウンドケーキ たいあられ 牛乳	牛肉 油揚げ 牛乳	うどん麺 なたね油 片栗粉	人参 玉葱 葱 梨	だしかつお 醤油 カレールウ パウンドケーキ あられ
21	月	<お誕生日会> 鮭のマヨネーズ焼き マセドアンサラダ 栗ごはん きのこのすまし汁 ミニカップゼリー チーズ蒸しパン 牛乳	鮭 みそ 豆腐 とろけるチーズ 豆乳 牛乳	じゃが芋 三温糖 なたね油 精白米 ホットケーキミックス	玉葱 パセリ 人参 きゅうり コーン 栗 だし昆布 しめじ えのき 玉葱 みつば	マヨドレ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 塩 だしかつお 醤油 ゼリー
22	火	マーボー豆腐 ◎中華風サラダ 蒸しシューマイ ◎ブルニツボンチ ミレービスケット 牛乳	豆腐 赤みそ 豚ひき肉 ハム 牛乳	三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 三温糖 ごま油 いりごま 砂糖	生姜 玉葱 人参 葱 もやし 人参 きゅうり 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	醤油 酢 醤油 冷凍シューマイ アガー ビスケット
23	水	五目おこわ きゅうりの塩昆布和え 白菜のみそ汁 ジャムサンドパン(りんご) 牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	精白米 もち米 なたね油 グラニュー糖 テーブルロール	人参 ごぼう 干しいたけ きゅうり 白菜 人参 しめじ 葱 りんご	醤油 みりん 塩 塩昆布 だしかつお ペクチン
24	木	油淋鶏 華風和え 豆腐のスープ 野菜チップス 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油 三温糖 すりごま ごま油 なたね油 さつま芋	葱 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 人参 乾わかめ 葱 れんこん	醤油 酢 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 コンソメ こしょう 野菜チップス 塩
25	金	肉じゃが 小松菜のごま和え 味付けのり ふんわりケーキ 牛乳	牛肉 牛乳 牛乳	三温糖 なたね油 じゃが芋 こんにゃく すりごま バター 砂糖 ホットケーキミックス	人参 三度豆 玉葱 ごぼう 小松菜 人参	醤油 醤油 味付けのり
26	土	<乳児参観日> ツナのおとし揚げ フルーツサラダ じゃが芋のみそ汁 ミニマフィン ウエハース 牛乳	ツナの水煮 みそ 牛乳	なたね油 小麦粉 三温糖 なたね油 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱 人参 乾わかめ 葱	塩 酢 塩 こしょう だしかつお マフィン ウエハース
28	月	豚汁 和風サラダ 手作りかまぼこ りんごゼリー 二色せんべい 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 白身魚のすり身 牛乳	里芋 三温糖 なたね油 砂糖	人参 ごぼう 大根 葱 キャベツ 人参 きゅうり ミックスベジタブル りんごジュース	だしかつお 酢 醤油 アガー せんべい
29	火	◎ラーメン 中華漬け 蒸しパンピザ 牛乳	豚肉 とろけるチーズ ウィンナー 豆乳 牛乳	ごま油 中華麺 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス	人参 白菜 もやし 生姜 葱 きゅうり ピーマン	醤油 鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 酢 パプリカ粉 塩 ピザソース
30	水	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 ◎お好み焼き 牛乳	豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 かつお節 みそ 油揚げ 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお粉 牛乳	ごま油 片栗粉 小麦粉	葱 ブロッコリー もやし 人参 玉葱 葱 キャベツ 青のり	醤油 ケチャップ こしょう 醤油 だしかつお お好みソース 塩 だしかつお
31	木	鯖の煮付け 三色ごま和え なめこ汁 パンブキンパイ 牛乳	鯖 豆腐 赤みそ 牛乳	三温糖 すりごま パイシート グラニュー糖	ほうれん草 人参 コーン なめこ 玉葱 葱 かぼちゃ	醤油 酒 醤油 だしかつお

◎印は、そう細の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。

★今月のお弁当日から、2才児さん(うさぎ、こあら)もお弁当を、お願いします。