



# 令和4年 10月 予定献立



日	曜日	主食	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
15	土	ご飯(米)	鶏の照り焼き じゃこのサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁	りんごゼリー クラッカー 牛乳	りんごジュース 寒天 りんご レモン 素精糖 クラッカー	
3	月	中華麺	焼きそば 大根と胡瓜のごま酢和え もやしとしめじのスープ	チキンナゲット 果物 牛乳	鶏モモ挽肉 ささみ挽肉 豆腐 塩 片栗粉 菜種油 マヨネーズ トマトケチャップ	混ぜご飯 煮物 汁物
4	火	ご飯(米)	鮭フライ じゃが芋とコーンソテー 豆腐のすまし汁	★蒸し饅頭 果物 牛乳	さつまいも 小麦粉 素精糖 BP	炒飯 サラダ 汁物
5	水	ご飯(米)	豚肉のケチャップ炒め こんにゃくの土佐煮 キャベツと胡瓜の浅漬け 根菜のみそ汁	中華おこわ 果物 牛乳	米 もち米 焼き豚 人参 干椎茸 塩 醤油 みりん ごま油 酒	おにぎり 和え物 汁物
6	木	ご飯(米)	魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 玉葱と若芽のすまし汁	スノーボール 果物 牛乳	小麦粉 BP 卵 バター 素精糖 粉糖	スパゲティ サラダ 汁物
7	金	ご飯(米)	油淋鶏 人参とごぼうの煮物 豆もやしのナムル じゃが芋のみそ汁	ライスクロック 果物 牛乳	米 ツナ 玉葱 チーズ ケチャップ 塩 パン粉 小麦粉 菜種油	ご飯 焼きもの 汁物
8	土	ご飯(米)	豚丼 若芽としらすのサラダ ★ポカポカ汁	ゆかり おにぎり 果物 牛乳	米 ゆかり	
24	月	うどん	ほうとううどん 真珠蒸し 大根と胡瓜の練り梅和え	さつまいも おにぎり 果物 牛乳	米 さつまいも 塩 黒ごま 酒	ご飯 焼きもの 汁物
11	火	ご飯(米)	秋刀魚の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草の胡麻和え 具沢山汁	フルーツ寒天 クラッカー 牛乳	寒天 みかん パイ 素精糖 レモン クラッカー	スパゲティ サラダ 汁物
12	水	ゆかりご飯 (米、ゆかり)	きのこハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	りんごケーキ	りんご 小麦粉 BP 素精糖 卵 バター 牛乳 12日豆乳ホイップ	混ぜご飯 煮物 汁物
26	水	ご飯 (米)	トマト かぶと白菜のスープ	果物 牛乳		
13	木	バンドミ (パン・ジャム)	グラタン ブロッコリーのサラダ ポトフ	焼きピーマン 果物 牛乳	ピーマン キャベツ 塩 人参 玉葱 豚肉 菜種油 ソース 醤油	おにぎり 和え物 汁物
14	金	ターメリック ライス	大豆入りドライカレー 南瓜サラダ ほうれん草と豆腐のスープ	ふかし芋 果物 牛乳	さつまいも 塩	炒めご飯 和え物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※12日は誕生を祝う会です。

※☆は新メニューです

しもほうや保育園

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	590kcal	21.5g	19.6g	257mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg