

献立表



虫の音が響き、涼しげな風が心地よく感じられるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋の到来です。給食にもさつまいも、きのこ、鮭、鯖など、秋の食材が登場してきます。運動と食事のバランスをとりながら美味しい秋を満喫しましょう。



2022年10月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

日付	献立					10時おやつ 後期・完了	3時おやつ 後期・完了 (離乳食材)	行事
			中期	後期	完了			
01 土	きのこカレー りんご 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 じゃが芋、りんご 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、りんご	米 豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、りんご			
03 月	御飯(雑穀入り) かじきのゴマフライ 刻み昆布煮 味噌汁(たまねぎ・じゃがいも)	主食 主菜 副菜 汁	米 かじき、キャベツ 人参、じゃが芋 野菜スープ	米 かじき、キャベツ 人参、大根 じゃが芋、玉葱	米 かじき、キャベツ 人参、大根 じゃが芋、玉葱	ブルーン	ナポリタン スパゲッティ 人参、ピーマン、玉葱	
04 火	チャーハン 中華風春雨サラダ バナナ 中華コーンスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 ねぎ、玉葱 人参、大根 野菜スープ	米 豚肉、葱 春雨、胡瓜、バナナ 玉葱、あさつき	米 豚肉、葱 春雨、胡瓜、バナナ 玉葱、あさつき	豆乳	お好み焼き 小麦粉、キャベツ、豚肉	
05 水	御飯 マーボー豆腐 キャベツのナムル風サラダ 小松菜としめじのスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 豆腐、人参 ねぎ、小松菜 野菜スープ	米 豚肉、豆腐、葱 キャベツ、人参 小松菜、麩	米 豚肉、豆腐、葱 キャベツ、人参 小松菜、しめじ	ベビーチーズ	とりそぼろおにぎり 米、鶏ひき肉	諸日納入日
06 木	麦御飯 鶏じゃが ごぼうときゅうりのサラダ 味噌汁(なめこ・ねぎ)	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、人参 ねぎ、さつまいも 野菜スープ	米 鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、胡瓜 ねぎ、麩	米 鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、胡瓜、ごぼう ねぎ、なめこ	茹人参	フルーツドーナツ ホットケーキ粉 りんご	
07 金	御飯 花しゅうまい ほうれん草と人参のお浸し わかめスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 ほうれん草、人参 玉葱、大根 野菜スープ	米 豚肉、玉葱 ほうれん草、人参 玉葱、わかめ	米 豚肉、玉葱 ほうれん草、人参 玉葱、わかめ	バナナ	お月見団子 じゃが芋	
08 土	おにぎり 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 麦茶	主食 汁	米 キャベツ、葱	米、のり キャベツ、葱	米、のり キャベツ、葱			運動会
11 火	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 五目豆煮 清汁(えのき・あさつき)	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、キャベツ 鮭、大豆 野菜スープ	米 鮭、キャベツ 人参、大豆 あさつき、じゃが芋	米 鮭、キャベツ 人参、大豆 あさつき、じゃが芋	茹大根	薄皮ピザ 玉葱、ピーマン、じゃが芋	
12 水	鶏南蛮うどん エビと豆腐の揚げボール 飲むヨーグルト	主食 主菜 副菜 汁	うどん じゃが芋、人参 豆腐、小松菜 野菜スープ	うどん 鶏肉、玉葱、葱 豆腐、人参 飲むヨーグルト	うどん 鶏肉、玉葱、葱 豆腐、人参 飲むヨーグルト	蒸しじゃがいも	青菜とじゃこのおにぎり 米、小松菜	
13 木	麦御飯 野菜の肉巻き まつろくろすけサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 大根、豆腐 野菜スープ	米 豚肉、レタス、玉葱 人参、胡瓜 大根、麩	米 豚肉、レタス、玉葱 人参、胡瓜、ごぼう 大根、麩	豆乳	白玉だんご(みたらし) じゃが芋	
14 金	御飯(雑穀入り) 鶏肉とさつまいもの照煮 小松菜ゴマ和え 春雨汁	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、さつまいも 小松菜、葱 野菜スープ	米 鶏肉、さつまいも、玉葱 人参、小松菜 ねぎ、春雨	米 鶏肉、さつまいも、玉葱 人参、小松菜 ねぎ、春雨	茹人参	バナナクレープ 牛乳 バナナ	
15 土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 汁	そうめん キャベツ、もやし、じゃが芋 野菜スープ	そうめん キャベツ、豚肉、もやし、じゃが芋 人参、玉葱	そうめん キャベツ、豚肉、もやし、じゃが芋 人参、玉葱			
17 月	御飯 さわらの竜田揚げ ひじき煮 味噌汁(南瓜・ほうれん草)	主食 主菜 副菜 汁	米 ほうれん草、人参 大豆、南瓜 野菜スープ	米 鮭、玉葱 人参、大豆 南瓜、ほうれん草	米 鮭、玉葱 人参、大豆 南瓜、ほうれん草	ブルーン	甘食 牛乳 ホットケーキ粉、豆乳	
18 火	麦御飯 秋野菜カレー おからサラダ りんご	主食 主菜 副菜 汁	米 大根、なす さつまいも、おから 野菜スープ	米 豚肉、なす、さつまいも、玉葱 人参、胡瓜、おから、りんご	米 豚肉、なす、さつまいも、玉葱 人参、胡瓜、おから、りんご	茹大根	鮭おにぎり 鮭、米	
19 水	御飯(雑穀入り) れんこんと挽肉の炒め物 もやしとかにかまのサラダ 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	主食 主菜 副菜 汁	米 れんこん、大豆 人参、かぶ 野菜スープ	米 豚肉、れんこん、大豆、葱 人参、胡瓜 かぶ、かぶ葉	米 豚肉、れんこん、大豆、葱 人参、胡瓜 かぶ、かぶ葉	ベビーチーズ	かみかみパン 牛乳 小麦粉、粉チーズ	
20 木	御飯 さらさ焼き 五目納豆 味噌汁(たまねぎ・さつまいも)	主食 主菜 副菜 汁	米 じゃが芋、人参 小松菜、さつまいも 野菜スープ	米 じゃが芋、玉葱、人参 納豆、小松菜 玉葱、さつまいも	米 じゃが芋、玉葱、人参 納豆、小松菜 玉葱、さつまいも	バナナ	ずいどん 大根、人参、葱、豚肉、米	避難訓練
21 金	御飯 八宝菜 かぶの昆布和え ワンタンスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 白菜、チンゲン菜 人参、葱 野菜スープ	米 豚肉、白菜、チンゲン菜、葱 かぶ、かぶ葉 あさつき、もやし	米 豚肉、白菜、チンゲン菜、葱 かぶ、かぶ葉 あさつき、もやし	茹人参	大学芋 牛乳 さつまいも	
22 土	ツナトマトスパゲッティ 野菜スープ 麦茶	主食 主菜 汁	スパゲッティ 玉葱、じゃが芋、キャベツ 野菜スープ	スパゲッティ 玉葱、ツナ、トマト キャベツ、玉葱、じゃが芋	スパゲッティ 玉葱、ツナ、トマト キャベツ、玉葱、じゃが芋			
24 月	御飯 鮭のムニエル 温野菜のサラダ かぶのスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 鮭、かぶ れんこん、人参 野菜スープ	米 鮭、れんこん 人参、ブロッコリー かぶ、かぶ葉	米 鮭、れんこん 人参、ブロッコリー かぶ、かぶ葉	ブルーン	マラーカオ ホットケーキ粉、豆乳	
25 火	御飯 豚肉のもみじ焼き 揚げ出し豆腐風 味噌汁(ほうれん草・人参)	主食 主菜 副菜 汁	米 人参、玉葱 大根、ほうれん草 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、キャベツ 高野豆腐、大根、あさつき ほうれん草、人参	米 豚肉、玉葱、キャベツ 高野豆腐、大根、あさつき ほうれん草、人参	茹人参	じゃが芋もち 牛乳 じゃが芋	
26 水	けんちんうどん 金時豆煮 バナナ	主食 主菜 副菜 汁	うどん 人参、大根 ねぎ、さつまいも 野菜スープ	うどん 鶏肉、里芋、葱、大根、人参 金時豆、バナナ	うどん 鶏肉、里芋、葱、大根、人参 金時豆、バナナ	牛乳	おかかチーズおにぎり 米、おかか	
27 木	御飯(雑穀入り) 鯖のシュンユイ かみかみ和え、梨 味噌汁(たまねぎ・人参)	主食 主菜 副菜 汁	米 ねぎ、人参 玉葱、大根 野菜スープ	米 鮭、葱、レタス 胡瓜、人参、梨 玉葱、人参	米 鮭、葱、レタス 胡瓜、人参、梨 玉葱、人参	茹大根	フルーツロール 牛乳 食パン、みかん、バナナ	誕生会
28 金	麦御飯 ブルコギ風 里芋煮 チンゲン菜のスープ	主食 主菜 副菜 汁	米 玉葱、人参 かぶ、チンゲン菜 野菜スープ	米 豚肉、玉葱、ニラ 人参、里芋 チンゲン菜、人参	米 豚肉、玉葱、ニラ 人参、里芋 チンゲン菜、人参	豆乳	手作りおこし 米はぜ	
29 土	味噌ラーメン りんご 麦茶	主食 主菜 副菜 汁	そうめん もやし、キャベツ 玉葱、人参 野菜スープ	そうめん 豚肉、キャベツ、玉葱、もやし 人参、りんご	そうめん 豚肉、キャベツ、玉葱、もやし 人参、りんご			
31 月	ロールパン マカロニグラタン さつまいもサラダ 野菜スープ	主食 主菜 副菜 汁	食パン 玉葱、人参 さつまいも、キャベツ 野菜スープ	食パン 鶏肉、玉葱、じゃが芋 人参、さつまいも キャベツ、人参	食パン 鶏肉、玉葱、じゃが芋 人参、さつまいも キャベツ、人参、しめじ	茹大根	南瓜クッキー 牛乳 南瓜	

※献立は都合により変更することがあります。