

10月の献立

令和5年 松島こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2日(月)	あわご飯 豆腐の忍者揚げ ブロッコリーのごまだしあえ 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳	コーンフレーククッキー	豆腐 ツナ 鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 カレー粉 油 ごまドレッシング じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 コーンフレーク	人参 コーン ねぎ ブロッコリー 大根 いんげん 椎茸 えのき 果物 レーズン
3日(火)	ふりかけご飯 魚のごまみそ漬焼き 千切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 果物 牛乳	ツナマヨトースト	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 糸こんにやく 食パン マヨネーズ	生姜 切干大根 人参 ねぎ 果物 パプリカ ピーマン コーン
4日(水)	ハヤシライス スパゲティーサラダ モロヘイヤのスープ 果物 牛乳	小倉ケーキ	牛肉 豚レバー 卵 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 果物 マッシュルーム グリーンピース パプリカ きゅうり モロヘイヤ えのき
5日(木)	玄米ご飯 白身魚の揚げ煮 いんげん炒め 鮭チャンブルー 白菜のみそ汁 果物 牛乳	スイートポテト	白身魚 卵 油揚げ みそ 生クリーム 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 果物
6日(金)	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ 果物 牛乳	ヒラヤーチ	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 しらす	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 にら 果物
7日(土)	厚揚げ丼 果物 青菜のすまし汁 牛乳	バウムクーヘン	厚揚げ 豚ミンチ みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま油 バウムクーヘン	人参 キャベツ 生姜 ほうれん草 えのき 玉ねぎ 果物
9日(月)	スポーツの日(公休日)				
10日(火)	麦ご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのおかかあえ 豆腐チャンブルー そうめん汁 果物 牛乳	きなこサブレ	鶏肉 みそ 糸かつお 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ 果物
11日(水)	お弁当会	ぼたぼた焼き バナナ		ぼたぼた焼き	果物
12日(木)	ビーフカレー 切干大根のマヨ和え 野菜と卵スープ フルーツヨーグルト 牛乳	大学いも	牛肉 ツナ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま バーモントカレー カレー粉 小麦粉 マヨネーズ 片栗粉 さつま芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 白菜 パプリカ きゅうり 長ねぎ コーン 果物缶
13日(金)	黒米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃのごまぶし ひじきの煮物 かぶのみそ汁 果物 牛乳	アイスボックスクッキー	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳 スキムミルク	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 ごま バター 砂糖	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 果物
14日(土)	焼きうどん チーズ 大根のみそ汁 果物 牛乳	青りんごゼリー(鉄入り) 星食べよ	豚肉 糸かつお 豆腐 わかめ みそ 牛乳	うどん 油 青りんごゼリー 星たべよ	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 大根 果物
16日(月)	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 魚汁 果物 牛乳	ごまいりもちもち ドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 白身魚 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにやく ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ 果物
17日(火)	沖縄そば 青菜の白和え 果物 牛乳	ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 豚ミンチ ひじき 牛乳	沖縄そば 油 ごま 米	ねぎ ほうれん草 椎茸 人参 果物
18日(水)	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 果物 牛乳	チーズいももち	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ごま マヨネーズ 糸こんにやく 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ 果物
19日(木)	あわご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クーバイリチー 里芋のみそ汁 果物 牛乳	フレンチトースト	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにやく 里芋 食パン バター	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 果物
20日(金)	★避難訓練★ 黒米ご飯 さばの梅煮 牛乳 ごぼうサラダ きこのみそ汁 果物	ソフトサラダ	さば ひじき ツナ みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごまドレッシング 油 ソフトサラダ	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 果物
21日(土)	ピピン丼 果物 じゃが芋のみそ汁 牛乳	りんごゼリー(Ca入り) ほしたべよ	牛肉 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま りんごゼリー	にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 じゃが芋 玉ねぎ 大根の葉 果物
23日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ 牛乳	黒糖サターアンダギー	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 黒糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物缶
24日(火)	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ 果物 牛乳	肉みそおにぎり	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 豚ミンチ みそ	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま油	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 パセリ 果物 ねぎ
25日(水)	カツ丼 マカロニサラダ なすのみそ汁 果物 牛乳	おからマドレーヌ	ポークカツ 卵 ツナ わかめ みそ 牛乳 おから	米 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば きゅうり 人参 なす えのき 果物
26日(木)	タコライス コロッケ 豆腐スープ 果物 牛乳	人参クラッカー	合挽きミンチ チーズ 豆腐 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく レタス トマト 小松菜 長ねぎ 果物 人参
27日(金)	★お誕生日会★ チキンライス 魚フライ・タルタルソース ブロッコリーのごま和え 牛乳 ミネストローネ ロールケーキ	芋ようかん	鶏肉 白身魚 卵 ひじき ウインナー 寒天	米 バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま マカロニ さつま芋 ロールケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ブロッコリー コーン キャベツ トマト 果物
28日(土)	焼肉丼 厚揚げのみそ汁 果物 牛乳	どらやき	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 どらやき	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 大根 きゅうり ほうれん草 果物
30日(月)	玄米ご飯 魚の煮つけ 牛乳 鮭チャンブルー 冬瓜のみそ汁 果物	ココアラスク	金目だい 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 車麩 油 食パン バター ココア	小松菜 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 果物
31日(火)	あわご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ ポテトサラダ コンソメスープ 果物 牛乳	南瓜プリン 星たべよ	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆腐 牛乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま 南瓜プリン 星たべよ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン パセリ 果物

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。