



10月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん 鶏肉と里芋の甘辛揚げ ココロサラダ 果物	牛乳 バターブリッツ	さといも、油、片栗粉、砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、チーズ	バナナ、トマト、きゅうり、コーン	お茶 ポーロ
3	火	ごはん 煮魚 青菜の白和え 麩のすまし汁	牛乳 (手作り) サーターアンダギー	小麦粉、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、油、焼豆、すりごま、ごま、米	白身魚、木綿豆腐、牛乳、卵、ちくわ、かまぼこ、麦みそ	こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
4	水	ごはん 高野豆腐の卵とじ しらす和え	牛乳 クラッカー	しらたき、砂糖、米	卵、鶏ひき肉、牛乳、さつま揚げ、凍り豆腐、しらす干し	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ	牛乳 ウエハース
5	木	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 (手作り) きなこラスク	じゃがいも、フランスパン、しらたき、砂糖、油、米	牛肉、牛乳、かにかまぼこ、きな粉、バター、しらす干し	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	お茶 ビスケット
6	金	ごはん さかなべったん ツナサラダ 果物	牛乳 クッキー	油、小麦粉、砂糖、米	牛乳、白身魚、ツナ、だいず、卵、かつお節	キャベツ、バナナ、きゅうり、トマト、にんじん、コーン、ねぎ、レモン	お茶 せんべい
7	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	お茶 ビスケット	油、砂糖、ごま油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ、ちくわ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	牛乳 ウエハース
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	火	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き	ビスケット	油、砂糖、ごま、米	卵、豚肉、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、だいず、しらす干し	にんじん、切り干しいんこ、ねぎ、こんぶ	お茶 クラッカー
11	水	ごはん ハヤシライス トマトサラダ 果物	牛乳 (手作り) どら焼き	じゃがいも、ハヤシルウ、油、砂糖、米、ホットケーキ粉	豚肉、牛乳、チーズ、つぶしあん	パイナップル、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ	お茶 せんべい
12	木	ごはん 魚のレモン風味 かみかみ和え みそ汁	コーンフレーク	じゃがいも、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま、米	牛乳、白身魚、麦みそ、ハム、するめ、油揚げ、しらす干し	かぼちゃ、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、レモン	お茶 クッキー
13	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ ハムマリネ わかめスープ	牛乳 (手作り) ふかしいも	さつまいも、油、パン粉、ごま、砂糖、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ハム、ツナ、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、わかめ、レモン	牛乳 果物
14	土	ごはん 親子煮 かにかまサラダ	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂糖、ごま、米	卵、鶏もも肉、スキムミルク、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、きゅうり	お茶 ポーロ
15	日						
16	月	ごはん しょうが焼き 粉ふきいも 中華風コーンスープ	牛乳 いもけんぴ	じゃがいも、油、片栗粉、米	豚肉、牛乳、卵	クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳 せんべい

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	ごはん かきたまスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ	牛乳 せんべい	じゃがいも、マヨネーズ、油、米	鶏もも肉、牛乳、卵、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン、マーマレード、ねぎ	お茶 クラッカー
18	水	ごはん 魚の梅干煮 れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 (手作り) ジャムサンド	食パン、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米	白身魚、牛乳、牛肉、麦みそ、油揚げ	れんこん、かぼちゃ、ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ、しめじ、うめ干し、ねぎ	お茶 ビスケット
19	木	ごはん おでん 小松菜ともやしのごまあえ	お茶 (手作り) さつまいもごはん	じゃがいも、米、さつまいも、板こんにゃく、ごま、黒ごま	卵、鶏もも肉、ちくわ、さつま揚げ、かにかまぼこ	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、こんぶ	お茶 せんべい
20	金	ごはん 魚の竜田揚げ きゃべつとリンゴのサラダ きのこのスープ	牛乳 カステラ	油、片栗粉、砂糖、米	さば、牛乳	キャベツ、りんご、きゅうり、レモン、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
21	土	親子運動会					
22	日						
23	月	ごはん 魚のトマトソース キャベツのこんぶ和え 蒸しかぼちゃ	牛乳 味付けパン	油、片栗粉、砂糖、ごま、米	白身魚、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、塩こんぶ	お茶 クラッカー
24	火	ごはん れんこん入り鶏つくね マカロニサラダ ちくわ煮 果物	(手作り) ユソルクと バナナのミルクかけ	マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、ハム、卵、ちくわ	バナナ、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、なし	お茶 ウエハース
25	水	ごはん 筑前煮 リャンパンサンス	牛乳 (手作り) サンドイッチ	さといも、板こんにゃく、油、はるさめ、砂糖、食パン、ごま油、米、ごま	鶏もも肉、牛乳、卵、ちくわ、ハム	トマト、れんこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、いちごジャム、ブルーベリージャム	お茶 ポーロ
26	木	おにぎり カレーうどん えのきたけの酢の物	牛乳 クッキー	ゆでうどん、カレールウ、砂糖、片栗粉、米	豚肉、牛乳、かにかまぼこ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん	お茶 せんべい
27	金	ごはん 煮魚 白菜とハムのサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) 人参入り蒸しパン	さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、ごま油、米	白身魚、牛乳、ハム、麦みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、ねぎ	牛乳 果物
28	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 クラッカー	砂糖、油、ごま、米	鶏ひき肉、牛乳、かにかまぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	お茶 ビスケット
29	日						
30	月	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 梅じゃこ和え 華風スープ	牛乳 せんべい	板こんにゃく、はるさめ、砂糖、ごま、米	鶏レバー、卵、豚肉、、しらす干し	こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、うめ干し、しょうが	お茶 クッキー
31	火	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー 小魚サラダ	牛乳 おたのしみおやつ	じゃがいも、油、ロールパン	鶏もも肉、牛乳、卵、しらす干し	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、コーン、ひじき	牛乳 クラッカー

食欲の秋がやってきました♪さつま芋や里芋などのいも類、梨や柿などの果物も…挙げるときりがありませんが、暑い夏を耐え抜いてきた選りすぐりの食材です。旬の食べ物は栄養価も高く、そして何より美味しいですよ!! スーパーに行けば季節を問わず食材が手に入りますが、やはり旬の美味しい時期に食べたいものです。保育所の給食もなるべく旬の食材を取り入れるように心がけています。ご家庭でも美味しい秋をしっかりと味わってくださいね。

