

10月メニュー表

☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和6年度 常盤学園保育所

日	曜日	行事予定	献立	材	料	おやつ					
1	火		ごはん 肉みそ汁 スープ(ワカメ)	精白米 50 青ヒーマン 5 しょうゆ 2	合挽ミンチ 80 しめじ 10 わかめ 3	しょうゆ 0.5 赤みそ 20 しょうゆ 2	赤ヒーマン 5 さとう 3 塩 0.2	牛乳	・ チューベット	・ はかかけ	
2	水		ごはん 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ すまし汁(玉ねぎ)	精白米 50 片栗粉 6 マヨネーズ 6 しょうゆ 3	鶏肉 50 キャベツ 40 玉ねぎ 20 0.3	白だし 3 しょうゆ 5 人参 10	しょうゆ 1 人參 5 青ネギ 3	しょうゆ 1 ホールコーン 5 煮干し 3	牛乳	・ 柿	・ ほたはた焼き
3	木		ごはん ピザパン 春雨スープ	精白米 50 青ヒーマン 8 ごま油 1.5 人参 5 しょうゆ 4	牛肉 25 ごま 2 春雨 1 ワカメ 3	せんまい 15 もやし 5 キャベツ 5 コンソメ 2	もやし 15 砂糖 2 キャベツ 10 コンソメ 1	人参 15 しょうゆ 8 玉ねぎ 10 塩 0.3	牛乳	・ チューベット	・ ハッピーターン
4	金		ごはん 鶏の生姜煮 キャベツの磯部和え 味噌汁(豆腐)	精白米 50 キャベツ 40 木綿豆腐 30 赤みそ 5	さば 5 人参 5 玉ねぎ 10	しょうゆ 0.5 きさみのり 0.4 青ネギ 3	砂糖 3 しょうゆ 0.8 煮干し 3	しょうゆ 3 しょうゆ 2 白みそ 5	牛乳	・ ヨーグルト	・ ムーンライト
5	土	運動会									
6	日	運動会予備日									
7	月	衣替え	ごはん カレー ドレッシングサラダ	精白米 50 グリーンピース 3 きゅうり 20	牛肉 50 カレールー 3 フレンチドレッシング 14	シヤガイモ 20 牛乳 14 4	人参 50 キャベツ 8	玉ねぎ 15 人参 25	牛乳	・ ブドウゼリー	・ ビスコ
8	火		ごはん ブルコギ炒め 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 50 キャベツ 20 しょうゆ 2.5 しょうゆ 0.5 しょうゆ 3	鶏肉 50 人参 20 みりん 2.5 木綿豆腐 30 煮干し 3	薄り豆腐 25 もやし 15 砂糖 0.5 玉ねぎ 30	2.5 はるなめ 10 もやし 0.8 ごま 6 青ネギ 5	4 玉ねぎ 4 油 10 ごま油 0.5 塩 3	牛乳	・ バームクーヘン	・ えびちび
9	水		ごはん 白身魚フライ もやしのお浸し 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50 マヨネーズ 3 しょうゆ 1 赤みそ 5	白身魚 50 ケチャップ 3 しょうゆ 1 白みそ 5	小麦粉 5 人参 30 じゃがいも 15 わかめ 3	パン粉 5 人参 30 もやし 15 わかめ 3	油 3 切干しいんご 6 しょうゆ 8 青ネギ 3	牛乳	・ 粉ふき芋(カレー)	・ ミニゼリー
10	木		ごはん 鶏肉のしょうが焼き にんじんしりしり 玉ねぎとわかめのスープ	精白米 50 人参 40 玉ねぎ 10	鶏肉 50 ツナ缶 20 わかめ 3	生姜 5 砂糖 2 人参 10	0.5 砂糖 1 しょうゆ 2 コンソメ 10	1 しょうゆ 2 さとう 3 しょうゆ 0.8	牛乳	・ 羊ケーキ	・ ごんふ
11	金		ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのすまし汁	ごはん 50 人参 10 しょうゆ 6 人参 5	鶏肉 30 もやし 10 みりん 6 玉ねぎ 15	薄り豆腐 0.3 玉ねぎ 15 みりん 6 煮干し 15	25 鶏肉 30 もやし 30 砂糖 6 しょうゆ 3	35 青ヒーマン 10 赤みそ 6 青ネギ 3 塩 0.3	牛乳	・ パナナ	・ 源氏パイ
12	土		ごはん 五目うどん キャベツのゴマ和え ヤクルト	精白米 50 うどん 20 キャベツ 5	うどん 30 鶏肉 1 ごま(乾) 1	10 ちくわ 0.4 しょうゆ 0.8	8 人参 3 キャベツ 40	牛乳	・ みかん缶	・ 星香べう	
13	日										
14	月	スポーツの日									
15	火		ごはん 肉みそ汁 スープ(ワカメ)	精白米 50 青ヒーマン 5 しょうゆ 2	合挽ミンチ 80 しめじ 10 わかめ 3	しょうゆ 0.5 赤みそ 20 しょうゆ 2	赤ヒーマン 5 さとう 3 塩 0.2	牛乳	・ ココアプリン(ホ)	・ はかかけ	
16	水		ごはん かき揚げ(かぼちゃ) 白菜のおかめあえ 豚汁	精白米 50 大豆 8 人参 5 鶏肉 10 赤みそ 5	かぼちゃ 10 天ぷら粉 15 青葉菜 5 人参 10 白みそ 5	25 鶏肉 12 もやし 10 みりん 20 煮干し 15	10 人参 5 水 0.5 砂糖 10 薄揚げ 5 青ネギ 3	玉ねぎ 10 白米 60 砂糖 1 青ネギ 5	牛乳	・ ミックス缶	・ いりこ
17	木		ごはん ピザパン 春雨スープ	精白米 50 青ヒーマン 8 ごま油 1.5 人参 5 しょうゆ 4	牛肉 50 ごま 2 春雨 1 ワカメ 3	せんまい 15 ごま 5 キャベツ 5 コンソメ 2	もやし 15 砂糖 2 キャベツ 10 コンソメ 1	人参 15 しょうゆ 8 玉ねぎ 10 塩 0.3	牛乳	・ きな粉蒸しパン	・ ハッピーターン
18	金		ごはん 鶏の生姜煮 キャベツの磯部和え 味噌汁(豆腐)	精白米 50 キャベツ 40 木綿豆腐 30 赤みそ 5	さば 5 人参 5 玉ねぎ 10	しょうゆ 0.5 きさみのり 0.4 青ネギ 3	砂糖 3 しょうゆ 0.8 煮干し 3	しょうゆ 3 しょうゆ 2 白みそ 5	牛乳	・ ヨーグルト	・ ムーンライト
19	土		ごはん 肉じゃが 味噌汁(キャベツ)	精白米 50 人参 15 キャベツ 20 煮干し 3	牛肉 50 赤こんにやく 10 ワカメ 3	シヤガイモ 60 油 2 玉ねぎ 10	玉ねぎ 30 砂糖 2 赤みそ 5	30 豆腐 5 しょうゆ 2 白みそ 5	牛乳	・ ビーチゼリー	・ はりんこ
20	日										
21	月		ごはん カレー ドレッシングサラダ	精白米 50 グリーンピース 3 きゅうり 20	牛肉 50 カレールー 3 フレンチドレッシング 14	シヤガイモ 20 牛乳 14 4	人参 50 キャベツ 8	玉ねぎ 15 人参 25	牛乳	・ ブドウゼリー	・ ビスコ
22	火	芋掘り	ごはん ブルコギ炒め 豆腐と玉ねぎのスープ	精白米 50 キャベツ 20 しょうゆ 2.5 しょうゆ 0.5 しょうゆ 3	鶏肉 50 人参 20 みりん 2.5 木綿豆腐 30 煮干し 3	薄り豆腐 25 もやし 15 砂糖 0.5 玉ねぎ 30	2.5 はるなめ 10 もやし 0.8 ごま 6 青ネギ 5	4 玉ねぎ 4 油 10 ごま油 0.5 塩 3	牛乳	・ バームクーヘン	・ えびちび
23	水		ごはん 白身魚フライ もやしのお浸し 味噌汁(じゃがいも)	精白米 50 マヨネーズ 3 しょうゆ 1 赤みそ 5	白身魚 50 ケチャップ 3 しょうゆ 1 白みそ 5	小麦粉 5 人参 30 じゃがいも 15 わかめ 3	パン粉 5 人参 30 もやし 15 わかめ 3	油 3 切干しいんご 6 しょうゆ 8 青ネギ 3	牛乳	・ 粉ふき芋(カレー)	・ ミニゼリー
24	木		ごはん 鶏肉のしょうが焼き にんじんしりしり 玉ねぎとわかめのスープ	精白米 50 人参 40 玉ねぎ 10	鶏肉 50 ツナ缶 20 わかめ 3	生姜 5 砂糖 2 人参 10	0.5 砂糖 1 しょうゆ 2 コンソメ 10	1 しょうゆ 2 さとう 3 しょうゆ 0.8	牛乳	・ 羊ケーキ	・ ごんふ
25	金		ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 玉ねぎのすまし汁	ごはん 50 人参 10 しょうゆ 6 人参 5	鶏肉 30 もやし 10 みりん 6 玉ねぎ 15	薄り豆腐 0.3 玉ねぎ 15 みりん 6 煮干し 15	25 鶏肉 30 もやし 30 砂糖 6 しょうゆ 3	35 青ヒーマン 10 赤みそ 6 青ネギ 3 塩 0.3	牛乳	・ パナナ	・ 源氏パイ
26	土		ごはん 五目うどん キャベツのゴマ和え ヤクルト	精白米 50 うどん 20 キャベツ 5	うどん 30 鶏肉 1 ごま(乾) 1	10 ちくわ 0.4 しょうゆ 0.8	8 人参 3 キャベツ 40	牛乳	・ みかん缶	・ 星香べう	
27	日										
28	月		ごはん 南豆のクリームシチュー 大豆とひじきのサラダ	精白米 50 人参 20 大豆 12 酢 2	鶏肉 50 GP 20 大豆 15 酢 2	かぼちゃ 30 油 3 コンソメ 1	玉ねぎ 20 コンソメ 1 キャベツ 20	人参 20 塩 1 人参 10	牛乳	・ りんごゼリー	・ ウェハース
29	火	芋掘り予備日	ごはん かき揚げ(かぼちゃ) 白菜のおかめあえ 豚汁	精白米 50 大豆 8 人参 5 鶏肉 10 赤みそ 5	かぼちゃ 10 天ぷら粉 15 青葉菜 5 人参 10 白みそ 5	25 鶏肉 12 もやし 10 みりん 20 煮干し 15	10 人参 5 水 0.5 砂糖 10 薄揚げ 5 青ネギ 3	玉ねぎ 10 白米 60 砂糖 1 青ネギ 5	牛乳	・ ミックス缶	・ いりこ
30	水	身体測定	ごはん お味噌汁 わかめとなすのすまし汁	精白米 50 お味噌汁 30 酒 0.5 煮干し 3	豆腐 40 平たいたけ 1 生姜 3	鶏肉 20 人参 1 塩 0.3	たけのこ(ゆで) 10 しいたけだし 1 わかめ 3	人参 10 しょうゆ 1.5 なす 20	牛乳	・ フリン	・ ソフトせんべい
31	木		ごはん 鶏肉の心揚げ コールスローサラダ すまし汁(玉ねぎ)	精白米 50 片栗粉 6 マヨネーズ 6 しょうゆ 3	鶏肉 50 キャベツ 40 玉ねぎ 20 0.3	白だし 3 しょうゆ 5 人参 10	しょうゆ 1 キャベツ 5 煮干し 3	しょうゆ 1 ホールコーン 5 煮干し 3	牛乳	・ 柿	・ ほたはた焼き