

令和 4 年度



# 10 月 予 定 献 立 表



高野保育園

日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 土	<b>運 動 会(3上)</b>					
3 月	鯖の蒲焼 添え野菜 豚ハク白菜 きこの中華サラダ 牛乳	さば 砂糖 みりん しょうゆ 小麦粉 油 もやし 豚肉 白菜 人参 しめじ えのき しいたけ ささ身 キャベツ 小松菜 赤ピーマン ごま ごま油 酢 牛乳	パン	プルーン	ヨーグルト	りんご
4 火	湯豆腐 チンジャオロース 三色和え フルーツ	もめん ポン酢 葱 豚肉 玉葱 赤・青ピーマン 筍 しいたけ コンソメ オイスターソース ほうれん草 ちくわ 小松菜 もやし 人参 ごま しょうゆ 甘夏	飯	菜	牛乳 ウエハース	焼き芋
5 水	鶏肉のごまみそ焼き 添え野菜 切干し大根煮 ポテトサラダ	鶏肉 みりん みそ しょうゆ ごま しょうが もやし 切干し大根 ちくわ 枝豆 人参 葱 煮干し じゃが芋 ハム チーズ 胡瓜 みかん マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 小鱼	ヨーグルト&ウエハース 3未 ヨーグルト
6 木	チーズオムレツ 添え野菜 里羊のごまがらめ じゃこ和え	卵 合挽肉 玉葱 赤ピーマン トマト チーズ ケチャップ キャベツ 里芋 ごま 片栗粉 油 みそ じゃこ ちくわ 白菜 人参 胡瓜 しょうゆ	めん	野菜	フルーツ	栗おにぎり
7 金	魚のムニエルタルタル 添え野菜 豚汁 もやしの塩昆布和え フルーツ	鮭 小麦粉 オリーブ油 タルタルソース ブロッコリー 豚肉 白菜 人参 ごぼう 大根 里芋 糸こんにゃく 葱 みそ 煮干し もやし 塩つべ キャベツ 小松菜 赤ピーマン 梨	飯	ふりかけ	ゼリー	揚げパン
8 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ もやし 人参 コーン 葱 ごま油 鶏ガラ 煮干し みりん しょうゆ コンソメ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
11 火	さつま芋のかき揚げ すまし汁 白菜のおかか和え レバー煮	さつま芋 玉葱 鮭 桜エビ インゲン 人参 小麦粉 卵 油 豆腐 平天 麩 えのき 三つ葉 煮干し 白菜 キャベツ 胡瓜 かつお しょうゆ 鶏レバー煮	飯	白す干し	ヨーグルト	りんごの マフィン
12 水	白身魚のハーフマヨ焼き 添え野菜 大根のそぼろ煮 冷拌三条 牛乳	ムールサ ニンニク パセリ 粉チーズ ピーマン マヨレ キャベツ 大根 人参 鶏ひき肉 インゲン 春雨 卵 ハム 胡瓜 ほうれん草 トマト ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 牛乳	パン	チーズ	100%ジュース 昆布	にゅうめん
13 木	すき焼き風煮 ちくわチーズ 人参とレーズンのサラダ	牛肉 玉葱 人参 しいたけ 大根 白菜 ごぼう 糸こんにゃく 豆腐 春菊 麩 砂糖 みりん しょうゆ ちくわ チーズ 人参 レーズン 胡瓜 もやし ささ身 マヨレ	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	いなり寿司 2以下 いなりおにぎ
※ 14 金	<b>遠足 (お弁当の日) 卒園旅行</b>					
15 土	親子どんぶり フルーツ 牛乳	米 卵 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 三つ葉 昆布 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
17 月	豚の生姜焼き 添え野菜 ナポリタン 梨サラダ	豚肉 しょうが みりん しょうゆ キャベツ 干スライスベーコン 玉葱 ピーマン しめじ トマト ケチャップ コンソメ 梨 ささ身 白菜 胡瓜 人参 オリーブ油 酢	パン	牛乳	ヨーグルト	栗コロッケ
18 火	マーボー豆腐 煮干しカリント ブロッコリーの甘酢 牛乳	豆腐 合挽肉 玉葱 人参 筍 しいたけ チンゲン菜 みそ ケチャップ ごま油 煮干し ごま ブロッコリー パイナップル ツナ 胡瓜 人参 酢 砂糖 牛乳	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	プリン アラモード
19 水	すぐもり卵 ひじきと大豆の炒め煮 根菜のごまマヨ和え	卵 鶏ひき肉 キャベツ トマト 干ひじき ちくわ 大豆 人参 葱 煮干し しょうゆ ごぼう レコン ハム 人参 大根 胡瓜 マヨレ ごま しょうゆ	めん	野菜	100%ジュース 干し芋	黒糖 煮しパン
20 木	鮭の磯マヨ焼き 添え野菜 レコンのきんぴら 納豆和え	鮭 青のり マヨレ しょうゆ キャベツ レコン 鶏肉 人参 赤・青ピーマン ごま 砂糖 しょうゆ みりん 納豆 蒲餅 小松菜 白菜 胡瓜 かつお	飯	菜	フルーツ	レーズン サンド
21 金	鶏の唐揚げ 添え野菜 ミスタードーナツ 水菜とりんごのサラダ サラダ プルーン	鶏肉 片栗粉 小麦粉 ニンニク しょうが みりん しょうゆ 油 もやし ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ トマト コンソメ 水菜 りんご ツナ 大根 胡瓜 人参 オリーブ油 酢 プルーン	飯	ゆかり	牛乳 Caせんべい	ココア トースト
22 土	焼きうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 もやし みそだれ かつお パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
24 月	魚の塩焼き 添え野菜 五目煮豆 ほうれん草ののり和え	さんま レモン キャベツ 大豆 鶏肉 ごぼう 人参 レコン 糸こんにゃく 昆布 砂糖 みりん しょうゆ ほうれん草 のり 小松菜 もやし 胡瓜	飯	ひじき	ヨーグルト	チョコチップクッキー 3未 クッキー
◎ 25 火	アヒル 鶏の照り焼き 添え野菜 クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	アヒル 鶏肉 ニンニク しょうが みりん しょうゆ ブロッコリー ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース れう 牛乳 キャベツ ツナ 胡瓜 ほうれん草 オレンジ(2以下みかん)	パン		牛乳 ウエハース	ゼリー&ビスコ 3未 ゼリー
26 水	豆腐のきのこあんかけ ジャーマンポテト たくあん和え	豆腐 片栗粉 しめじ えのき まいたけ しいたけ 鶏ひき肉 玉葱 人参 煮干し じゃが芋 ベーコン 玉葱 パセリ たくあん 白菜 小松菜 胡瓜 人参 かつお	めん	野菜	フルーツ	カル鉄 おにぎり
27 木	豚カツごまソース 添え野菜 里羊と大根のうま煮 フルーツサラダ	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ごま ソース キャベツ 里羊 大根 油揚げ えび(さ) 人参 小松菜 煮干し しょうゆ パナナ 胡瓜 黄桃 みかん パイナップル ヨーグルト マヨレ	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	アップルパイ 2以下 米粉お餅
28 金	魚のみそ煮 野菜炒め 鶏ときのこのきつね和え 牛乳	鯖 砂糖 みそ しょうが 大根 キャベツ 牛肉 人参 青・黄ピーマン チンゲン菜 しいたけ 鶏肉 油揚げ しめじ えのき ごま油 人参 胡瓜 もやし ごま 牛乳	パン	プルーン	100%ジュース チーズ	フライド ポテト
29 土	<b>運 動 会(3未)</b>					
31 月	豚肉と白菜のグラタン 昆布巻煮 さつま芋とりんごのサラダ	白菜 豚肉 玉葱 人参 マカロニ オリーブ油 牛乳 小麦粉 ハター チーズ 昆布巻き さつま芋 りんご ツナ レーズン 胡瓜 人参 マヨレ	飯	きな粉	ヨーグルト	パンプキン ケーキ

◎ 25日(火) 誕生会です。3歳以上児はお着だけ用意してください。

※ 14日(金) 遠足に行きます。おかずの入ったお弁当・お茶を持ってきてください。

