



10月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

2024年 10月

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
1 火	トン丼 キャベツともやしのお浸し なめこ豆腐の味噌汁 みかん缶	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	豚肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	精白米、糸こんにゃく、油、砂糖、じゃがいも	いんげん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、小松菜、なめこ、長ねぎ、切干大根、みかん缶
2 水	ごはん 白身魚のフライ 花野菜サラダ ミネストローネ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	白身魚、ベーコン、牛乳	精白米、小麦粉、パン粉、油	カリフラワー、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、にんにく、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、バナナ
3 木	ごはん 厚揚げ豆腐の卵とじ キャベツともやしのごま和え 椎茸と麩の澄まし汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこあんこクッキー ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、牛乳、きなこ、こしあん	精白米、砂糖、すりごま、白玉麩、小麦粉、油	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、もやし、椎茸、長ねぎ
4 金	納豆ごはん 白菜の五目うま煮 とんぶり納豆 さつまい 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎キャロット蒸しパン ◎牛乳	さつまいも、挽きわり納豆、豚ばら肉、厚揚げ、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	白菜、人参、干し椎茸、たけのこ、小松菜、とんぶり、切干大根、ごぼう、長ねぎ、なし
5 土	カレーうどん きなこサラダ 鉄強化チーズ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、きなこ、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、片栗粉、油	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜、ブロッコリー、バナナ
7 月	ごはん さつまいもとベーコンのマヨ炒め ブロッコリーのごま和え 味付けのり きのこたっぷり肉団子スープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアケーキ ◎牛乳	ベーコン、豚ひき肉、牛乳、調製豆乳	精白米、さつまいも、すりごま、油、砂糖、上新粉	人参、小松菜、ブロッコリー、椎茸、しめじ、舞茸、万能ねぎ、りんご
8 火	スープパグティ ポイルウインナー ツナサラダ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	ベーコン、調製豆乳、ポークウインナー、ツナ缶、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、すりごま、精白米、押麦、砂糖、いりごま	人参、玉ねぎ、小松菜、クリームコーン缶、万能ねぎ、キャベツ
9 水	ごはん じゃがいもの味噌バター煮 切干大根とハムの和風サラダ キャベツスープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、ロースハム、牛乳	精白米、じゃがいも、油、砂糖、バター	玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、切干大根、きゅうり、もやし、キャベツ、りんご
10 木	ごはん スペイン風オムレツ きゅうりのごま酢和え ひじきとりのりの佃煮 白菜とベーコンの豆乳スープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、スキムミルク、ベーコン、調製豆乳、牛乳、粉チーズ	精白米、じゃがいも、すりごま、砂糖、いりごま、小麦粉、油	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、白菜
11 金	ごはん 鶏肉の甘味噌焼き 大根と油揚げのサラダ 豆腐と麩の澄まし汁 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃのケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、ポークウインナー、ピザ用チーズ	精白米、砂糖、ごま油、白玉麩	玉ねぎ、ブロッコリー、大根、人参、白菜、万能ねぎ、なし、かぼちゃ
12 土	山の幸うどん 山の幸うどん汁 竹輪と人参のカレー煮 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、しらたき	椎茸、しめじ、小松菜、長ねぎ、人参
15 火	ごはん 魚のパン粉焼き カラフルひじき 厚揚げ豆腐と舞茸の味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	さけ、粉チーズ、ベーコン、厚揚げ、牛乳、調製豆乳	精白米、油、パン粉、砂糖、上新粉、黒砂糖	人参、小松菜、ホールコーン缶、舞茸、長ねぎ、切干大根、バナナ

2024年 10月



10月のきゅうしょくだより



さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
16 水	パン 鶏もも肉のごま焼き 小松菜ともやしの和風サラダ 玉ねぎとベーコンのコンソメスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	コッペパン、いりごま、ごま油、砂糖、油、押麦	生姜、ブロッコリー、人参、小松菜、もやし、玉ねぎ、えのき茸、バナナ
17 木	ふわふわ卵丼 カレー風味チャプチェ 大根と鶏肉の韓国風スープ 柿	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎豆腐マフィン ◎牛乳	卵、豚ひき肉、ベーコン、鶏もも肉、牛乳、絹ごし豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま油、ホットケーキミックス、すりごま	玉ねぎ、たけのこ、人参、ほうれん草、もやし、大根、長ねぎ、生姜、柿
18 金	ごはん 豚肉と野菜の煮物 小松菜と菊花のツナ和え 味付けのり 里芋のけんちん汁 ぶどうゼリー	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ころころポテト ◎牛乳	豚かたロース、ツナ缶、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、しらたき、いりごま、ごま油、里芋、じゃがいも、片栗粉、油	れんこん、人参、しめじ、小松菜、菊、もやし、大根、ごぼう、椎茸、長ねぎ
21 月	キーマカレーライス 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎スイートポテト ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油、さつまいも、バター、いりごま	玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、小松菜
22 火	《お誕生会メニュー》ごはん 鮭の南蛮漬け とろとろ納豆和え 豆腐と大根の味噌汁 ココアバナナプリン	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎しっとりかぼちゃケーキ ◎牛乳	さけ、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	精白米、バター、砂糖	生姜、人参、えのき、大根、長ねぎ、バナナ、かぼちゃ
23 水	ごはん キャベツハンバーグ しょうゆフレンチ 春雨スープ 梨	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、春雨	キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、小松菜、もやし、干し椎茸、万能ねぎ、なし
24 木	ごはん ひじき入り厚焼き卵 パンプキングリル わかめふりかけ 豚汁 柿	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、すりごま、砂糖、油、いりごま、ごま油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ごぼう、大根、長ねぎ、柿、りんご
25 金	ごはん(未満児) 高野豆腐のカレー煮 温野菜のごまサラダ えのき茸と麩の澄まし汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	豚もも肉、高野豆腐、スキムミルク、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、すりごま、砂糖、白玉麩、小麦粉、油	人参、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、ホールコーン缶、えのき茸、ほうれん草
26 土	かしわうどん じゃがいもと人参のきんぴら 鉄強化チーズ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	干し椎茸、小松菜、人参、長ねぎ、バナナ
28 月	ポークカレーライス 中華サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎しっとりかぼちゃケーキ ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、春雨、すりごま、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、切干大根、小松菜、レーズン、きゅうり、もやし、かぼちゃ
29 火	ごはん 魚のごま味噌煮 切干大根のさっぱり和え 豆腐とわかめの澄まし汁 りんご	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さけ、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま	生姜、切干大根、人参、きゅうり、もやし、長ねぎ、りんご
30 水	ごはん 秋のさわやか酢豚 野菜の納豆和え 高野豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚もも肉、挽きわり納豆、高野豆腐、牛乳、塩ざけ	精白米、片栗粉、油、砂糖、押麦、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、なし、切干大根、小松菜、長ねぎ、バナナ
31 木	二色ごはん ごぼう入り肉そぼろ 炒りたまご 三色野菜ののり和え 春雨と小松菜のスープ 柿	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎焼きいも ◎牛乳	豚ひき肉、卵、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、油、春雨、さつまいも	ごぼう、生姜、キャベツ、人参、もやし、小松菜、柿

※給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。