



10月献立予定表

令和4年 認定こども園旭幼稚園
 の土曜保育の給食は2・3号の希望者のみです

暑かった夏も過ぎ、夜になると虫たち こえてきます。季節は秋へと移り変わります。この時期は体調を崩しやすいときですので、早寝、早起きを心掛けて体調を整えましょう。しっかり朝食を食べることも大切です。たくさん練習の成果が、運動会で発揮できるといいですね！



マークの日は、スプーンを持って来て下さい。

☆マークの日は、3号は白身魚です。 ※食材の都合等により、メニューを変更する場合があります。

日	曜	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	3時の おやつ	
				血、肉、骨をつくる	強い力をつくる	病気から守ってくれる		
1	土	ミートスパゲティ	ミートスパゲティ 野菜とちりめんじゃこのサラダ バナナ	牛ミンチ・豚ミンチ・ちりめんじゃこ	スパゲティ・ドレッシングごま醤油	玉ねぎ・人参・ピーマン・ 水菜・バナナ	パン	
3	月	もち麦ごはん	長州どりの味噌マヨ焼き さつま芋とコーンのサラダ えのきと豆腐のみそ汁	鶏肉・木綿豆腐・白味噌・味噌	米・もち麦・さつま芋	人参・きゅうり・コーン・ えのき・わかめ	アメリカン ドッグ	
4	火	ビーフカレー	ビーフカレー 黄ピーマンとツナのサラダ なめらかプリン	牛肉・ツナ	米・ドレッシングごま醤油・じゃが芋	玉ねぎ・人参・りんご ジュース・ブロッコリー・ 大根・きゅうり・黄ピーマン・ プリン	フルーチェ (いちご)	
5	水	麻婆丼	麻婆丼 キャベツの昆布和え パイン	木綿豆腐・豚ミンチ・赤味噌・中華味噌	砂糖・米	玉ねぎ・人参・生姜・ キャベツ・きゅうり・塩昆布・ パイン	お菓子	
6	木	肉うどん	肉うどん チンゲン菜と白菜のおかか和え 国産レモンゼリー	牛肉・花かつお・カット揚げ	うどん・砂糖	玉ねぎ・生姜・青ネギ・ チンゲン菜・白菜・人 参・コーン・レモンゼリー	シュガート ースト	
7	金	ロールパン	長州どりのマーメイド焼き みかん入りポテトサラダ つるつる春雨スープ	鶏肉	ロールパン・じゃが芋・春雨	マーメイド・きゅうり・ コーン・みかん・青ネギ・ 干し椎茸・人参	鮭むすび	
8	土	○幼稚園運動会のため、給食はおやすみです。						
11	火	ゆかりごはん	揚げギョーザ キャベツとコーンのサラダスパゲティ 玉ねぎとワカメのスープ	ギョーザ	米・スパゲティ・いりごま	人参・キャベツ・コーン・ わかめ・玉ねぎ・キャベツ・ ゆかり	ジャム蒸し パン	
☆12	水	もち麦ごはん	サバの中華味噌煮 春雨ときゅうりの酢の物 えのきと麩のみそ汁	サバ・中華味噌・味噌	米・もち麦・砂糖・春雨・麩	コーン・きゅうり・人参・ 大根・玉ねぎ・えのき	いちご ゼリー	
13	木	わかめごはん	ほくほく肉じゃが 小松菜とコーンのごま和え 揚げと麩のみそ汁	牛肉・カット揚げ・味噌	じゃが芋・砂糖・米・すりごま	玉ねぎ・人参・小松菜・ 白菜・コーン・えのき・青 ネギ・わかめ	お菓子	

14	金	もち麦ごはん	豚肉とアスパラのごま野菜炒め ごぼうサラダ 大根とワカメのみそ汁	豚肉・味噌	砂糖・米・もち麦・いりごま・すりごま	玉ねぎ・人参・アスパラ・ ごぼう・わかめ・大根	ジャム サンド	
15	土	カレーうどん	カレーうどん チンゲン菜のおかか和え バナナ	牛肉・花かつお	うどん・砂糖	玉ねぎ・りんごジュース・ 青ネギ・チンゲン菜・ キャベツ・人参・バナナ	パン	
17	月	栗ごはん	鮭の塩焼き 秋野菜のきんぴらごぼう 長州どりのにゅうめん	鮭・鶏肉	米・砂糖・そうめん・すりごま	ごぼう・れんこん・人参・ きぬさや・青ネギ・栗	お菓子	
18	火	中華丼	中華丼 赤ピーマンとやしのナムル スイートパインゼリー	豚肉	砂糖・米・いりごま	白菜・玉ねぎ・人参・干し 椎茸・小松菜・赤ピー マン・もやし・パインゼ リー	きなこ トースト	
19	水	もち麦ごはん	肉豆腐 ブロッコリーのひじき和え えのきと青ネギのみそ汁	牛肉・木綿豆腐・味噌	砂糖・麩・米・もち麦	玉ねぎ・チンゲン菜・人 参・ブロッコリー・キャベ ツ・カリフラワー・ひじき・ えのき・青ネギ	フルーツ ポンチ	
20	木	ロールパン	ミートボールのケチャップソース 大根とツナのサラダ 中華コンスープ	ミートボール・ツナ	ロールパン・ドレッシングごま醤油	玉ねぎ・赤ピーマン・ブ ロccoli・大根・きゅう り・コーン・人参・青ネギ	ツナ むすび	
21	金	もち麦ごはん	豚肉と小松菜の塩炒め りんご入りポテトサラダ 揚げと豆腐のみそ汁	豚肉・カット揚げ・木綿豆腐・味噌	砂糖・米・もち麦・じゃが芋	玉ねぎ・小松菜・赤ピー マン・きゅうり・りんご・ コーン・わかめ	マカロニ きなこ	
22	土	○保育園運動会のため、給食はおやすみです						
24	月	しそわかめごはん	ホキフライ キャベツときゅうりの梅和え 麩と揚げのみそ汁	ホキフライ・味噌	米	キャベツ・きゅうり・梅 肉・青ネギ・人参	フルーチェ (ピーチ)	
25	火	豚丼	豚丼 ブロッコリーとマカロニのツナサラダ りんご	豚肉・ツナ・花かつお	米・砂糖・マカロニ	玉ねぎ・人参・ごぼう・ブ ロccoli・りんご	ハツシユ ドポテト	
26	水	もち麦ごはん	筑前煮 もやしとワカメのボン酢和え 野菜たっぷり豚汁	鶏肉・豚肉・味噌	砂糖・米・もち麦	糸こんにやく・レンコン・ 人参・ごぼう・もやし・わ かめ・玉ねぎ・えのき・ 青ネギ	お菓子	
27	木	ロールパン	お星さまハンバーグ 赤ピーマンとツナのサラダ チキンスープ	ハンバーグ・鶏肉・ツナ	ロールパン・ドレッシングごま醤油	ブロッコリー・大根・赤 ピーマン・きゅうり・玉ね ぎ・人参・キャベツ	わかめ むすび	
28	金	○おべんとうを持って来て下さい						お菓子
29	土	和風きのこスパゲティ	和風きのこスパゲティ キャベツとコーンのごま和え バナナ	豚肉・ツナ・花かつお	スパゲティ・ごまクリーミドレッシング	青ネギ・刻み海苔・えの き・生シイタケ・キャベ ツ・きゅうり・人参・コー ン・バナナ	パン	
31	月	もち麦ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃとコーンのサラダ わかめと麩のみそ汁	豚肉・味噌	砂糖・米・もち麦・麩	玉ねぎ・生姜・かぼ ちゃ・きゅうり・コーン・人 参・わかめ	豆乳 バナナ ケーキ	