



# 10月の献立表

令和4年9月末日発行

# まこと保育園分園

日 (曜)	午前のおやつ	献立表	午後のおやつ	材料名		
				血や肉や骨になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
3 (月)	牛乳	中華丼(麦ごはん) わかめスープ 豆腐田楽	牛乳 ビスコ まがりせんべい	豚肉 豆腐	白米 麦	れんこん 玉ねぎ 人参 わかめ
4 (火)	牛乳	けんちんうどん パナナ 甘酢あえ	牛乳 鮭おにぎり	豚肉 鮭	うどん 白米 里芋	白菜 しめじ ごぼう ねぎ
5 (水)	牛乳	ごはん イタリアン肉じゃが オレンジ キャベツのおかかあえ みそ汁	麦茶 クラッカー 梨コンポートヨーグルト	豚肉 チーズ 鰹節 みそ	白米 じゃが芋	キャベツ トマト 人参 グリーンピース
6 (木)	牛乳	ごはん ミートボール(ホワイトソース) スパゲティサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ジャムサンド	ミートボール みそ バター 牛乳	白米 マヨネーズ パン スパゲティ	きゅうり えのき 玉ねぎ 人参
7 (金)	牛乳	ごはん 豚肉のおろししょうが煮 もやしサラダ ワンタンスープ 柿	牛乳 ムーンライト 玄米小丸	豚肉	白米 ワンタンの皮	もやし 人参 ピーマン れんこん
11 (火)	牛乳	大豆入りキーマカレー(雑穀ごはん) 和風フレンチサラダ チーズ 野菜スープ	牛乳 野菜かりんとう 動物ビスケット	豚肉 チーズ 大豆水煮	白米 雑穀	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン
12 (水)	牛乳	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 里芋のごま煮 みそ汁	牛乳 五平もち	卵 豚肉 牛乳 高野豆腐 みそ	白米 里芋	玉ねぎ 人参 白菜 えのき
13 (木)	牛乳	ごはん 鮭のチャンチャン煮 かぼちゃサラダ すまし汁 パナナ	麦茶 いちごプリン	鮭 みそ 麩 牛乳 バター	白米 マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり えのき
14 (金)	牛乳	ごはん 魚のムニエル 五目豆 みそ汁 オレンジ	牛乳 原宿ドック	メルルーサ 大豆水煮 みそ	白米	いんげん 人参 れんこん しらたき
17 (月)	牛乳	親子丼(麦ごはん) 五目ひじき煮 みそ汁	牛乳 バウムクーヘン	卵 鶏肉 みそ	白米 麦	ひじき 人参 れんこん えのき
18 (火)	牛乳	バターロール かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ 白菜スープ	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 バター 牛乳 チーズ	パン 白米	ブロッコリー 白菜 玉ねぎ かぼちゃ
19 (水)	牛乳	ごはん 煮魚 柿 納豆あえ 豚汁	牛乳 ごまきなこスコーン	めかじき きなこ 納豆 牛乳 バター	白米 小麦粉	大根 ほうれん草 おくら ごぼう
20 (木)	牛乳	ごはん 魚のユーリンチー煮 えのきあえ かきたまスープ パナナ	牛乳 スイートポテト	卵 鯖 バター 豆乳	白米 さつま芋	ねぎ えのき 小松菜 白菜
21 (金)	牛乳	ごはん 五目つくね りんご ほうれん草のチーズ白あえ みそ汁	牛乳 豆乳ウエハース ハッピーターン	鶏肉 みそ 豆腐 チーズ	白米	ひじき 人参 ほうれん草 もやし
24 (月)	牛乳	ビビンバ丼(雑穀ごはん) ツナサラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 焼きいものおかし	豚肉 ツナ	白米 雑穀 春雨	ほうれん草 もやし 青梗菜 キャベツ
25 (火)	牛乳	カレーナポリタン さつま芋サラダ 野菜スープ	牛乳 おかかおにぎり	鶏肉 鰹節	スパゲティ 白米 さつま芋	トマト 白菜 きゅうり わかめ
26 (水)	牛乳	ふりかけごはん ミートローフ 梅ドレッシングサラダ みそ汁 りんご	牛乳 ホームパイ 塩せんべい	豚肉 みそ	白米	キャベツ 人参 もやし わかめ
27 (木)	牛乳	ごはん 魚のもみじ煮 パナナ れんこんきんぴら わかめスープ	牛乳 チーズ芋もち	鯖 チーズ みそ	白米 じゃが芋	人参 れんこん しらたき わかめ
28 (金)	牛乳	ごはん 豆腐ナゲット 切り干し大根煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	豆腐 ホイップクリーム ツナ 油揚げ	白米 パン 油	切り干し大根 ねぎ 人参 わかめ
31 (月)	牛乳	海苔の佃煮 ごはん 鶏肉のマーマレード煮 じゃが芋のケチャップ煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃドーナツ	鶏肉 みそ 豆乳	白米 じゃが芋 油	海苔 ピーマン 白菜 かぼちゃ

一日の平均栄養摂取量			
エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
448kcal	17.5g	15.3g	1.3g

## 10/27(木)のレシピ



チーズ芋もち

- (材料)約4人分  
 ○じゃが芋…小4個  
 ○片栗粉…大さじ1  
 ○チーズ…お好みで  
 ○バター…お好みで  
 ○塩、醤油、海苔  
 …少々

### (作り方)

- ①じゃが芋は皮をむいて茹でる。熱いうちに塩、片栗粉、お好みでチーズ、バターを混ぜてつぶす。
- ②①を小判型にする。
- ③フライパンを熱し、②を並べて両面を色よく焼く。  
仕上げに表面に醤油をぬり、海苔をちらす。

※都合により、食材または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ※19(水)お誕生会はもも組のリクエストメニューです。