



10月のよていこんだて

2022年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 土	昼食	中華丼 小松菜のツナ和え みそ汁	米、砂糖、片栗粉、油 砂糖 麩	豚肉 ツナ缶 わかめ、みそ	白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、しょうが 小松菜、人参 玉ねぎ	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒 ポン酢 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
3 17 31 月	昼食	ごはん 豆腐チャンプルー 大根みそ汁	米 砂糖、油、ごま油	豚肉、豆腐、かつお節 油揚げ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 大根、人参	シャンタン、しょうゆ、酒、みりん、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
4 18 火	昼食	パン 豆乳クリームシチュー 青菜のソテー スティックチーズ	食パン、ジャム じゃがいも、マーガリン、小麦粉 コーン缶、マーガリン、砂糖、油	鶏肉、豆乳、牛乳、スキムミルク チーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、エリンギ ほうれん草、小松菜、人参	コンソメ、酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	わかめじゃこおにぎり 牛乳	米、ごま	ちりめんじゃこ、わかめ 牛乳		塩
5 19 水	昼食	さつまいもごはん 揚げ魚の野菜あんかけ たまごのみそ汁	米、さつまいも、黒ごま てんぷら粉、油 片栗粉	魚 卵、みそ	玉ねぎ、人参、えのき、しょうが 玉ねぎ、ねぎ	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	麩のきなこラスク、くだもの 牛乳	麩、マーガリン、砂糖	きなこ 牛乳	くだもの	
6 20 木	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目豆煮 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	鶏肉 大豆水煮、ちくわ みそ	人参、ごぼう、れんこん、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ハムとチーズの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	ハム、チーズ 牛乳		ベーキングパウダー
7 21 金	昼食	ハヤシライス れんこんとブロッコリーのサラダ	米、じゃがいも、マーガリン マヨネーズ、砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、トマト缶、りんご、バナナ れんこん、ブロッコリー、人参	ハヤシルウ、ケチャップ、ソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	ごま、黒ごま、小麦粉、マーガリン、砂糖	卵 牛乳		ベーキングパウダー
8 土	昼食	焼きそば みそ汁	中華めん、油	豚肉、かつお節 豆腐、わかめ、みそ	キャベツ、人参、ピーマン 玉ねぎ	ソース、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
24 月	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁	米 砂糖	豚肉 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが なす、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
11 火	昼食	パン 魚の香草焼き ひじきのサラダ もやしスープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン コーン缶、砂糖、油 ごま、ごま油、油	魚 ひじき、ちくわ	パセリ、バジル 人参、きゅうり もやし、玉ねぎ、ニラ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	納豆お好み焼き 牛乳	小麦粉、砂糖	納豆、豚ミンチ、卵、かつお節 牛乳	キャベツ、ねぎ、長芋	だしパック、ソース、ケチャップ、塩、ベーキングパウダー
12 26 水	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 厚揚げと小松菜煮 キャベツのみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉	鶏肉 厚揚げ みそ	小松菜、しめじ キャベツ、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん缶、もも缶	
13 27 木	昼食	ごはん 魚の煮つけ ブロッコリーの磯和え ほうれん草のみそ汁	米 砂糖 砂糖 麩	魚 のり みそ	しょうが ブロッコリー、人参 ほうれん草、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、黒ごま、マーガリン、砂糖	卵、牛乳 牛乳		
14 28 金	昼食	ミートスパゲッティ ポトフスープ くだもの	スパゲッティ、マーガリン、砂糖、油 じゃがいも、油	合挽きミンチ、鶏レバー ポークビッツ、大豆水煮	玉ねぎ、人参、トマト缶、しょうが 玉ねぎ、人参 くだもの	ケチャップ、コンソメ、酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵、牛乳 牛乳		

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・10/4(火)、27(木)

* 10/22(土)運動会(雨天の場合は29日(土)に延期となります)

* 10/25(火)お誕生日会 メニュー:パン、さつまいもコロッケ、ヨーグルトサラダ、オニオンスープ、くだもの

<おやつ>ハロウィンクッキー、牛乳

