

10月 献立予定表

第2かろーれキッズ
令和4年 10月

日・曜日		昼食			午後おやつ		
		主食	おかず	材料	献立名	材料	
3	17	月	ごはん	ひじきと高野豆腐煮 かぼちゃのバター焼き 鶏団子とお野菜のお味噌汁 フルーツ	精白米、ひじき、高野豆腐、にんじん、かぼちゃ、もやし、小松菜、とりひき肉、果物	さつま蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、さつまいも
4	18	火	ごはん	キャベツと豚の味噌炒め さといもの煮っころがし きのこのすまし汁・フルーツ	精白米、豚肉、キャベツ、ネギ、ピーマン、にんじん、里芋、えのき、油揚げ、果物	ぶどうゼリー・ヨーグルトソース	ぶどうジュース、寒天、ヨーグルト
5	19	水	たんめん	きゅうりとささみの中華サラダ フルーツ	中華めん、豚肉、にんじん、しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、ささみ、ごま、果物	きつねのおにぎり	精白米、油揚げ
6	20	木	ごはん	さばのみそ煮 ほうれんそうのおかか和え けんちん汁・フルーツ	精白米、さば、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、だいこん、豆腐、果物	きなこラスク	食パン、きな粉
7	21	金	食パン	鶏肉のマーマレード煮 にんじんとキャベツのサラダ きのこのスープ・フルーツ	食パン、とり肉、玉ねぎ、マーマレード、じゃがいも、にんじん、キャベツ、チーズ、しめじ、えのき、果物	五平もち	精白米、ごま
-	24	月	ごはん	マーボー豆腐 にんじんともやしのナムル えのきのスープ・フルーツ	精白米、豆腐、豚ひき肉、ねぎ、ごま、にんじん、もやし、えのき、果物	ツナマヨトースト	食パン、ツナ、マヨネーズ
11	25	火	きのこの混ぜごはん	鶏肉の治部煮* 青菜とにんじんのごま和え なすのお味噌汁・フルーツ	精白米、しいたけ、しめじ、えのき、にんじん、とり肉、だいこん、ほうれんそう、ごま、なす、ねぎ、果物	小豆のおやき	ホットケーキミックス、牛乳、あずき(つぶしあん)
12	26	水	ごはん	肉じゃが 青菜のなめらか白和え 大根のすまし汁・フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、豆腐、ごま、だいこん、ねぎ、果物	にんじんチヂミ	にんじん、チーズ、ごま
13	-	木	けんちんうどん	お魚のからあげ もやしと青菜のいそべ和え フルーツ	うどん、しいたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、めかじき、もやし、ほうれんそう、のり、果物	わかめとごまのおにぎり	精白米、わかめ、ごま
27日(木) お弁当の日		<p>【お弁当の食中毒予防のポイント】 *清潔なお弁当箱を使いましょう *熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう *生ものや水分の多いものは避けましょう *ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう</p>					
14	28	金	おからパン	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ キャベツのスープ・フルーツ	おからパン、とり肉、パン粉、チーズ、じゃがいも、青のり、ブロッコリー、チーズ、コーン、キャベツ、にんじん	ふかしもち	さつまいも
ハロウィンメニュー							
-	31	月	ピラフ	煮込みハンバーグ コールスロー かぼちゃのスープ・フルーツ	精白米、ツナ、たまねぎ、ピーマン、豚ひき肉、とりひき肉、豆腐、パン粉、しめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、牛乳、果物	かぼちゃのカップケーキ	かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳

今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 471 kcal	・エネルギー 564 kcal
・タンパク質 18.0 g	・タンパク質 21.6 g

今月のフルーツ(予定)

りんご、柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*11・25日の治部煮：石川県金沢市の郷土料理。

小麦粉をつけた鶏肉や鴨肉などと、お野菜を煮る料理。小麦粉のとろみが特長です。

お肉に小麦粉をつけて焼いたり煮たりすると柔らかくなるので、子どもも食べやすいです♪

