

令和5年10月 月間予定献立表

マーシー保育園・
リトルマーシー

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	かや熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
2	月	あわご飯/マーボー豆腐/ 黒豆フルーツヨーグルト/ 野菜スープ	ミルク コーンミールブレッド	ヨーグルト 牛乳 卵 ぶた ひき肉 木綿豆腐	あわ 片栗粉 小麦粉 砂 糖 とうもろこし コーン ミール 白米	しょうが たまねぎ にんにく 長ネギ コーン チンゲンサイ にんじん みかん缶 もも缶
3	火	あわごはん/さばの味噌煮/ インゲンソテー/すまし汁/ フルーツ	ミルク りんごのおやき	まさば かすてらかまぼこ	あわ 小麦粉 砂糖 白米	とろろ昆布 しょうが たまねぎ にんじん エリンギ いんげん かき 干しぶどう りんご
4	水	あわごはん/鶏肉タタキソ スがけ/大根の中華和え/ チンゲン菜のスープ/フルーツ	ミルク ヨーグルトムース	ヨーグルト 生クリーム 鶏 ささ身 粉ゼラチン とりも もにく ゆでたまご	あわ 片栗粉 すりごま こめ 米こうじ 砂糖 白米 はるさめ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん いちごジャム オレ ンジ きゅうり チンゲンサイ
5	木	あわごはん/手作りコロケ ク/ひじきの炒め煮/みそ汁/ フルーツ	ミルク マカロニきな粉	サーモン きな粉 大豆水煮 缶 卵 ぶたひき肉 木綿豆 腐	あわ 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも しらたき 白米 マカロニ	だいこん たまねぎ にんじん 長ネギ ほしひじき りんご
6	金	大豆入りナスのミートスパゲッ ティ/グリーンサラダ/卵と ワカメスープ/フルーツ	ミルク チーズおかかおにぎり	粉チーズ 糸かつお 大豆水 煮缶 卵 チーズ ぶたひき 肉	片栗粉 すりごま 小麦粉 砂糖 スパゲッティ 白米	たまねぎ なす にんじん にんに く ビーマン レタス オクラ ビー マン コーン 梨 ブロッコリー わかめ
7	土	バターピラフ/ほうれん草 スープ/フルーツ/ミルク	麦茶 おにぎり	ウインナー	白米	たまねぎ にんじん コーン バナナ ほうれん草 まいたけ マッシュルーム
10	火	焼きそば/すまし汁/フル ーツ	ミルク 鮭おにぎり	ぶたにく 焼き鮭	こめ 蒸し中華めん	たまねぎ にんじん あおさ ビーマン きくらげ キャベ ツ バナナ 焼きのり
11	水	あわごはん/揚げ豆腐のもず くあかけ/ブロッコリーサ ラダ/みそ汁/フルーツ	ミルク 中華風蒸しパン	牛乳 加糖練乳 鶏ひき肉 きな粉 卵 木綿豆腐	あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖 白米	しょうが たまねぎ にんじん もずく かきカリフラワー キャベ ツ コーン しいたけ ブロッコ リー
12	木	弁当会	ミルク 豆腐のココアパンケーキ	豆乳	小麦粉 砂糖	
13	金	ハヤシライス/スティック野 菜/白菜スープ/フルーツ	ミルク ジャカジャカポテト	生クリーム ベーコン ぎゆ うにく	片栗粉 砂糖 じゃがいも 白米	だいこん たまねぎ ヤングコー ン にんじん あおりの オレンジ 胡 瓜 しいたけ しめじ はくさい
14	土	親子ぞうすい/すまし汁/ フルーツ/ミルク	麦茶 おにぎり	卵 とりももにく	砂糖 白米	たまねぎ こねぎ みつば は くさい バナナ まいたけ
16	月	あわご飯/魚の野菜カレー ソース/マカロニサラダ/ ゆし豆腐/フルーツ	ミルク オートミールクッキー	白身魚 ゆし豆腐 卵 ゆで たまご	あわ オートミール 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白米 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく こ ねぎ 赤ビーマン きゅうり ズッキーニ 干しぶどう りんご
17	火	沖縄そば/ほうれん草の白和 え/フルーツ	ミルク チュモッパ(韓国風おにぎ り)	蒸しかまぼこ 三枚肉 木綿 豆腐	沖縄そば こんにゃく ごま 砂糖 白米	たくあん漬 たまねぎ にんじん こねぎ 長ネギ オレンジ ほ うれん草 焼きのり
18	水	あわご飯/鮭のちゃんちゃん焼き /ほうれん草の磯和え/シブイと 卵のスープ/フルーツ	ミルク アメリカンドック	牛乳 サーモン ウインナー 卵 ぶたばら肉	あわ 小麦粉 砂糖 白米 ホットケーキミックス	にんじん こねぎ 長ネギ え のき キャベツ 梨 冬瓜 ほ うれん草 焼きのり
19	木	あわごはん/沖縄風煮付け ウサチー(柿入り)/イナム ドゥチ/フルーツ	ミルク くずもち	かすてらかまぼこ 三枚肉 きな粉 厚揚げ	あわ いもくず 黒糖 こん にゃく 砂糖 白米	こんぶ だいこん にんじん かき さんとうさい しいた け とうがん りんご
20	金	ガパオライス/ブロッコリー サラダ/ワカメと卵のスープ /フルーツ	ミルク ロールサンド	鶏ひき肉 卵 ゆでたまご	片栗粉 砂糖 白米 ロー ルパン	たまねぎ にんじん ビーマン レタス オレンジ コーン ブ ロッコリー わかめ
21	土	すきやき丼/野菜スープ/ フルーツ/ミルク	麦茶 おにぎり	ぶたにく	あわ 砂糖 しらたき 白米	たまねぎ トマト にんじん 長ネギ キャベツ バナナ
23	月	きつねうどん/かき揚げ/ フルーツ	ミルク ミニいなり寿司(からし 菜)	さくらえび 素干し なると 油揚げ 卵 マグロ	うどん ごま 小麦粉 砂糖 白米	たまねぎ にんじん からしな バナナ ほうれん草
24	火	あわごはん/魚の変わりパン 粉焼/かぼちゃのそぼろ煮/ みそ汁/フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	粉チーズ サーモン ベーコ ン ツナフレーク ぶたひき 肉	あわ 片栗粉 小麦粉 パ ン粉 砂糖 そうめん 白 米	たまねぎ にんじん こねぎ えのき かぼちゃ グリンビー ス ほうれん草 オレンジ
25	水	あわごはん/アーサ入り卵焼 き/切り干し大根煮/みそ汁/ フルーツ	ミルク 揚げパン	鶏ひき肉 きな粉 卵 ぶた ばら肉	あわ こんにゃく コッペ パン 砂糖 白米	刻み昆布 切干しいたけ だい こん たまねぎ にんじん あおさ まつな しいたけ りんご
26	木	ゆかりご飯/ミートローフ サラダ/マッシュルームス ープ/フルーツ	麦茶 ケーキ	ウインナー 豆乳 ぶたひき 肉	あわ 片栗粉 すりごま 砂 糖 じゃがいも 白米	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり ぶどう マッシュ ルーム
27	金	ポークカレー/おくらとワカ メのスープ/フルーツヨーグ ルト	ミルク さつまいもの蒸しまんじゆ う	ヨーグルト ぶたにく	小麦粉 パン粉 さつま いも 砂糖 じゃがいも 白 米	たまねぎ にんじん えのき オクラ グリンピース パイン 缶 みかん缶 わかめ
28	土	野菜たっぷりおじゃ/わかめ スープ/フルーツ/ミルク	麦茶 おにぎり	ぶたにく	白米	たまねぎ にんじん 青ビー マン キャベツ しいたけ バ ナナ もやし わかめ
30	月	黒米ごはん/鶏とかぼちゃの クリームシチュー/オクラ チーズサラダ/フルーツ	ミルク アガラサー	牛乳 チーズ とりももにく	黒糖 すりごま 小麦粉 強 力粉 砂糖 白米	たまねぎ トマトホール缶 にんじ ん にんにく オクラ オレンジ か ぼちゃ きゅうり コーン
31	火	あわごはん/さんまのかば焼 き/大根サラダ/みそ汁/フ ルーツ	ミルク パッピーハロウィンクッ キー	ヨーグルト さんま 鶏さ さ身 卵黄	あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖 白米	だいこん たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり ほうれん 草 りんご



食欲の秋 お勧め食材

秋はさまざまな食物が収穫を迎え、旬の食材がたくさん出回ります。旬のものは、もっとも栄養が豊富で美味しい時期です。また、旬のものには、その時期の体調管理に必要な役割もあります。秋の季節は空気が乾燥しはじめ気温も少しずつ下がってくるので、肺を潤し、体の中に寒い邪気が入らないよう発散作用のある食べ物がおすすです！
お子さんが苦手な食材はこまかく刻んで、スープにしたり、カレー、ケチャップ煮、オイスター炒めなど、しっかりした味付けにすると気付かれず食べやすくなります!(^^)!