2022年度 10月予定献立表

幼保連携型認定こども園　明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ［3歳未満児］	昼 食	午後おやつ	延長保育間食
1	土	せんべい 牛乳	キーマカレーライス　豆乳わかめスープ　パイン	カステラ　牛乳	
2	日				
3	月	クッキー 牛乳	ごはん　鯵のカレームニエル　バンサンスー　じゃがいもみそ汁　オレンジ	チヂミ　牛乳	せんべい ほうじ茶
4	火	せんべい ほうじ茶	ごはん　絹揚げのみそあんかけ　おひたし　かき玉汁　バナナ	大学芋　牛乳	ボーロ ほうじ茶
5	水	せんべい オレンジジュース	焼きそば　じゃがいもサラダ　パイン　牛乳	マカロニごまきな粉 のむヨーグルト	せんべい 牛乳
6	木	クラッカー ほうじ茶	さつまいもごはん　鮭のみそマヨ焼き　豚肉と大根の煮物　すまし汁　キウイフルーツ	肉うどん　ほうじ茶	ビスケット 牛乳
7	金	ウエハース ほうじ茶	いちごロールジャムパン　ふわふわチーズオムレツ　ブロッコリー炒め コーンスープ　バナナ	五平もち　ほうじ茶	クッキー カルピス
8	土	せんべい 牛乳	豆乳シーフードスパゲティー　かぼちゃサラダ　りんご　牛乳	しらすおにぎり　ほうじ茶	
9	日				
10	月		スポーツの日		
11	月	ボーロ のむヨーグルト	ごはん　五目豆腐　肉入りワンタンスープ　りんご	あずきケーキ　牛乳	せんべい ほうじ茶
12	水	せんべい 牛乳	ごはん　豆腐入りミートローフ　切り干し大根サラダ　具沢山みそ汁　柿	ピザトースト　牛乳	せんべい ほうじ茶
13	木	クッキー アップルジュース	ハヤシライス　豆乳スープ　パイン	野菜チップス　牛乳	クッキー ほうじ茶
14	金	ビスケット 牛乳	ライ麦丸パン　白身魚フライ　コールスロー　コンソメスープ　バナナ	ケチャップライス　ほうじ茶	せんべい カルピス
15	土	ボーロ 牛乳	中華丼　中華スープ　パイン	チーズドッグ　牛乳	
16	日				
17	月	クッキー ほうじ茶	ごはん　ぶりのごま照り焼き　筑前煮　玉子とわかめのスープ　オレンジ	チーズポテトもち　牛乳	せんべい ほうじ茶
18	火	せんべい ほうじ茶	ごはん　絹揚げのみそあんかけ　おひたし　かき玉汁　バナナ	大学芋　のむヨーグルト	ボーロ カルピス
19	水	クッキー 牛乳	ごはん　白身魚フライ　ひじきのナムル　なめこ汁　グレープフルーツ	かぼちゃクリームサンド　牛乳	せんべい ほうじ茶
20	木	ビスケット 牛乳	★芋煮会メニュー★　ごま塩おにぎり　さつま汁　みかん	たこ焼き　牛乳	ビスケット ほうじ茶
21	金	ウエハース ほうじ茶	いちごロールジャムパン　ふわふわチーズオムレツ　ブロッコリー炒め コーンスープ　バナナ	五平もち　ほうじ茶	クッキー 牛乳
22	土	せんべい 牛乳	豆乳シーフードスパゲティー　かぼちゃサラダ　りんご　牛乳	しらすおにぎり　ほうじ茶	
23	日				
24	月	クッキー 牛乳	ごはん　鯵のカレームニエル　バンサンスー　じゃがいもみそ汁　オレンジ	チヂミ　牛乳	せんべい ほうじ茶
25	火	ボーロ ヤクルト	ごはん　五目豆腐　肉入りワンタンスープ　りんご	いちごのショートケーキ アップルジュース	せんべい ほうじ茶
26	水	せんべい 牛乳	ごはん　豆腐入りミートローフ　切り干し大根サラダ　具沢山みそ汁　柿	ピザトースト　牛乳	せんべい ほうじ茶
27	木	クラッカー オレンジジュース	さつまいもごはん　鮭のみそマヨ焼き　ほうれん草のおひたし　きのこのみそ汁　りんご	肉うどん　ほうじ茶	クッキー 牛乳
28	金	ビスケット 牛乳	ライ麦丸パン　ハンバーグ　コールスロー　コンソメスープ　バナナ	ケチャップライス　ほうじ茶	せんべい カルピス
29	土	ボーロ 牛乳	中華丼　中華スープ　パイン	チーズドッグ　牛乳	
30	日				
31	月	クッキー ほうじ茶	ごはん　ぶりのごま照り焼き　筑前煮　玉子とわかめのスープ　オレンジ	かぼちゃプリン　せんべい　牛乳	せんべい ほうじ茶

※都合により献立は変更になることがありますので，ご了承ください。　※おやつのせんべい，ビスケット，クッキー等は，各メーカーの菓子類を提供しております。

【宮城県の郷土料理　★仙台芋煮汁★】

芋煮汁は，里芋の収穫時期である10月頃からよく作られます。仙台芋煮は豚肉を使用し，味噌で味付けをするのが特徴です。他にも白菜，ごぼう，大根，人参，豆腐，きのこなど多くの食材を使用して作られています。保育園では，10月20日（木）に，ぽぷら組遠足で収穫したさつまいもを使用し，芋煮会を行う予定です。

1ヶ月平均栄養価	☆エネルギー	☆たんぱく質	☆脂質	☆食塩相当量
3歳未満児	514kcal	20.0g	16.6g	1.3g
3歳以上児	598kcal	24.1g	19.5g	1.6g