

令和4年 10月 献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(★未満児 ★以上児)	(★未満児午前 ▶手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
3	月	あんかけうどん 358/592kcal	八宝菜 南瓜サラダ ジンジャースープ (3日さくら組:春巻き)	♪高菜飯おにぎり(熊本) 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト (31日ふじ組:パフェ)	豚肉 卵 チーズ	うどん ごはん 南瓜	白菜 人参 長ねぎ 椎茸 コーン もやし きゅうり 茄子 しめじ 舞茸 玉ねぎ 生姜 えのき 高菜 オレンジ	
4		ごはん 380/475kcal	鮭のあげほの焼き かぶの塩昆布和え なめこの味噌汁	♪レモンケーキ 牛乳・りんご ☆バナナ	鮭 豆腐	ごはん	人参 かぶ きゅうり もやし えのき りんご 玉ねぎ なめこ レモン	
5		ごはん 276/399kcal	♪とり天(大分) 白菜スープ なめ茸和え	♪南瓜プリン 麦茶・ビスケット ☆チーズ	鶏肉 豆腐	ごはん 南瓜	小松菜 もやし 人参 きゅうり 白菜 水菜 なめ茸 椎茸 えのき バナナ	
19	水	ごはん 297/415kcal	水炊き(福岡) バナナ なめ茸和え					
6	木	ごはん 293/449kcal	かつおの香味焼き 人参サラダ さつま芋の味噌汁	♪お麩ラスク 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	かつお 油揚げ ツナ	ごはん お麩 さつま芋	長ねぎ 生姜 人参 もやし きゅうり 茄子 玉ねぎ 椎茸 オレンジ	
7		ごはん 509/577kcal	秋野菜カレー フレンチサラダ チーズ キウイフルーツ (21日きく組:焼きコロッケ)	♪おかずパン 牛乳・バナナ ☆ブルー	豚肉 チーズ	ごはん コッパン さつま芋 南瓜	しめじ 舞茸 椎茸 人参 玉ねぎ りんご レタス きゅうり コーン キウイフルーツ バナナ	
8	土	☆☆サンドイッチ 277/494kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
24	月	柚子風味うどん 277/494kcal	肉じゃが 梅和え 秋のお吸い物	♪ようかん(佐賀) 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト	豚肉 油揚げ 小豆	うどん じゃが芋	人参 長ねぎ 牛蒡 玉ねぎ いんげん 椎茸 えのき しめじ 柚子 キャベツ もやし 梅 パイナップル	
11	火	ごはん 451/521kcal	ぶりのおろし焼き さつま芋サラダ 厚揚げの味噌汁 (11日すみれ組:サラダうどん)	♪揚げパスタ 牛乳・オレンジ ☆ブルー	ぶり 厚揚げ チーズ	ごはん パスタ さつま芋	大根 人参 牛蒡 キャベツ コーン 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり しめじ オレンジ	
25		ごはん 330/454kcal	チキン南蛮(宮崎) ミルクスープ かぶの磯おかか和え	♪ココアシリアルパー 牛乳・バナナ ☆チーズ	鶏肉 豚肉	ごはん シリアル	玉ねぎ かぶ 人参 椎茸 長ねぎ もやし キャベツ 胡瓜 きくらげ 水菜 バナナ	
26	水	長崎☆☆ ちゃんぽん(長崎) 401/493kcal	バナナ かぶの磯おかか和え		エビ(以上児のみ) かまぼこ 豚肉	中華麺 シリアル		
13	木	ごはん 419/520kcal	サバのカレー風味焼き きのこサラダ 春雨スープ	♪スイートポテト 牛乳・梨 ☆おせんべい	鯖 ウインナー	ごはん 春雨 さつま芋	レタス しめじ 舞茸 えのき きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 梨	
14	金	ごはん 404/543kcal	鶏飯(鹿児島) 鶏がらスープ(鹿児島) ブルー	♪練乳クリームパン 牛乳・りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 卵 しらす	ごはん パン	椎茸 浅葱 チンゲン菜 もやし 人参 ブルー	
28		ごはん 414/523kcal	和風カレー チーズ チンゲン菜としらすのお浸し ブルー			じゃが芋 チーズ	玉ねぎ しめじ 舞茸 長ねぎ りんご	
1	土	親子丼 526/421kcal	ほうれん草のネバサラダ お麩のすまし汁	♪チーズパイ 麦茶・バナナ ☆☆おせんべい	鶏肉 卵 納豆	ごはん お麩 パイ生地	椎茸 玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草 もやし バナナ	
22		29	運動会 (給食はもも組の土曜保育園のみ提供します。)					
18	火	★誕生会 お楽しみ給食★						
27	金	🎃ハロウィン給食🎃						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りです。今月は『熊本・大分・宮崎・鹿児島・福岡・佐賀・長崎』の7県です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※18・26・27日は以上児の白飯はいりません。

※3日はさくら組が春巻きを作り、11日はすみれ組がサラダうどんを作り、21日はきく組が焼きコロッケを作り、お昼に食べます。

※31日はふじ組がパフェを作り、おやつに食べます。

- ★熊本県『高菜飯おにぎり』 ご飯に、高菜、炒り卵、ゴマ、塩、胡椒、醤油を加えて混ぜたおにぎりです。
- ★大分県『とり天』 醤油、おろしにんにく等で下味をし、衣をつけて揚げた大分県中部の郷土料理です。
- ★宮崎県『チキン南蛮』 鶏肉に衣を付けて揚げ、甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけた料理です。
- ★鹿児島県『鶏飯と鶏がらスープ』 「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵などをごはんの上のにせ鶏がらスープをかけて食べます。
- ★福岡県『水炊き』 鶏肉と野菜を水から炊き上げたシンプルな調理法で、炊き上がった具材をお好みの薬味で食べます。
- ★佐賀県『ようかん』 あんこが苦手な子にも食べやすいように工夫して提供します。
- ★長崎県『長崎ちゃんぽん』 炒めた豚肉とたっぷりの野菜、豚骨スープ、茹でた麺を同時に煮込み麺にスープの味をしみ込ませます。



子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、郷土料理として味わいたと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。