

令和4年10月献立表(後期・完了)

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	さつまいもスティック	あんかけうどん 南瓜サラダ 玉ねぎのスープ	♪高菜飯おにぎり(熊本) 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん うどん 南瓜	白菜 人参 長ねぎ もやし 胡瓜 茄子 浅葱 玉ねぎ 高菜 バナナ 椎茸 えのき		
17		バナナ	ごはん 人参と鮭の煮物 かぶの和え物 なめこの味噌汁	♪レモンケーキ 麦茶 オレンジ	鮭 豆腐	ごはん	人参 かぶ 胡瓜 もやし えのき オレンジ 玉ねぎ なめこ レモン		
31		人参スティック	ごはん とり天(大分) 白菜スープ 小松菜の和え物 ごはん 水炊き(福岡) 小松菜の和え物	♪南瓜の煮物 麦茶 ビスケット	鶏肉 豆腐	ごはん 南瓜	小松菜 もやし 人参 胡瓜 白菜 椎茸 えのき		
4	火	人参スティック	ごはん カレイの煮物 人参の和え物 茄子の味噌汁	♪お麩ラスク 麦茶 りんご	カレイ ツナ	ごはん お麩	長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 茄子 玉ねぎ 椎茸 りんご		
5	水	人参スティック	ごはん 豚肉と秋野菜の煮物 胡瓜のサラダ さつまいものポタージュ	♪おかずパン 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん パン 南瓜 さつまいも	人参 玉ねぎ りんご 胡瓜 コーン バナナ		
19		おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ		
6	木	じゃがいも煮	野菜煮込みうどん 肉じゃが キャベツの和え物	♪ようかん(佐賀) (果物ゼリー提供) 麦茶 りんご	豚肉	うどん じゃが芋	人参 長ねぎ 牛蒡 えのき 椎茸 玉ねぎ りんご キャベツ もやし		
20		人参スティック	ごはん たらのおろし煮 さつまいもサラダ 豆腐の味噌汁	♪ゆでパスタ 麦茶 オレンジ	たら 豆腐 さつまいも	ごはん パスタ	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ キャベツ オレンジ		
7	金	オレンジ	ごはん チキン南蛮(宮崎) キャベツのスープ かぶの和え物 長崎ちゃんぽん(長崎) バナナ かぶの和え物	♪ごまスティックパン 麦茶 バナナ	鶏肉 豚肉	ごはん パン 中華麺 パン	玉ねぎ かぶ 人参 長ねぎ もやし 胡瓜 キャベツ バナナ		
21		おかし	ごはん カレイの煮物 胡瓜の和え物 春雨スープ	♪スイートポテト 麦茶 梨	カレイ	ごはん さつまいも	えのき 胡瓜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 梨		
8	土	さつまいもスティック	鶏飯 鶏がらスープ ごはん 鶏肉のあんかけ しらすとチンゲン菜の和え物 人参のスープ	♪きな粉パン 麦茶 りんご	鶏肉 しらす きな粉	ごはん じゃが芋 パン	椎茸 浅葱 チンゲン菜 もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ りんご		
11	火	人参スティック	鶏丼 ほうれん草の和え物 お麩のすまし汁	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん お麩	椎茸 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ ほうれん草 りんご		
25		おかし	☆ 誕生日会 お楽しみ給食 ☆						
12	水	じゃがいも煮	ハロウィン給食						
26		オレンジ	ハロウィン給食						
13	木	さつまいもスティック	ハロウィン給食						
14	金	おかし	ハロウィン給食						
15	土	おかし	ハロウィン給食						
22		おかし	ハロウィン給食						
29	火	おかし	ハロウィン給食						
18	金	おかし	ハロウィン給食						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡り『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。うちのごはんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

☆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。後期完了食は、卵抜きで提供します。

☆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。後期完了食は、鶏肉の煮物として提供します。

☆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。後期完了食は、卵は使用せず、チキン南蛮風として提供します。

☆鹿児島県『鶏飯と鶏がらスープ』 「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干しいたけなどを、白いごはんの上のせ、鶏がらスープをかけて食べる料理です。

☆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』 後期完了食は果物ゼリーを提供します。

☆長崎県『長崎ちゃんぽん』 中華麺にあっさりとした味わいの豚骨スープに豚肉とたっぷりの野菜を乗せちゃんぽん風として提供します。

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いと思います。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。