



令和4年度 これだこひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう
月間目標：箸やスプーンを正しく持つ食器を持って食べる

献立	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
材料	魚のみそ煮 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ 魚の切り身、ごぼう 人参、ブロッコリー、 えのき、玉ねぎ 黒糖蒸しパン・牛乳	マカロニグラタン 香りとえ コンソメスープ フルーツ マカロニ、ベーコン 南瓜、玉ねぎ、人参 しめじ、キャバツ	おにぎり2種類 唐揚げ・ブロッコリー ポテト・トマト ポークウインナー フルーツ 鶏肉、ブロッコリー じゃが芋、トマト ポークウインナー	みそラーメン 酢の物 フルーツ 中華麺、豚ひき肉 玉ねぎ、人参、キャバツ ねぎ、コーン、もやし 切り干し大根、胡瓜 わかめ スイートポテト・牛乳	きのこ入り豚の生姜焼き せんキャバツ みそ汁 フルーツ 豚肉、しめじ、えのき 人参、玉ねぎ、キャバツ 豆腐、麩、ねぎ ポップコーン・昆布・牛乳
献立	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
材料	スポーツの日 魚の煮付け 干草和え そうめん入りすまし汁 フルーツ 魚の切り身、キャバツ 人参、玉ねぎ、胡瓜 ちくわ、そうめん、ねぎ ジュガーラスク・牛乳	魚の煮付け 干草和え そうめん入りすまし汁 フルーツ 魚の切り身、キャバツ 人参、玉ねぎ、胡瓜 ちくわ、そうめん、ねぎ ジュガーラスク・牛乳	野菜炒め 春雨スープ レバーの生姜煮 フルーツ 豚肉、玉ねぎ、キャバツ ピーマン、人参、もやし 春雨、しめじ、鶏レバー バナマフィン・牛乳	きのこクリームスパゲティ ブロッコリー コンソメスープ フルーツ スパゲティ、ベーコン 玉ねぎ、人参、しめじ ほうれん草 ブロッコリー、じゃが芋 アルファ米おにぎり・お茶	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ みそ汁 フルーツ 鶏肉、じゃが芋、胡瓜 人参、玉ねぎ、油揚げ 切り干し大根 ホットケーキ・牛乳
献立	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
材料	魚の照り焼き 切り干し大根と ベーコンの炒め煮 すまし汁 フルーツ 魚の切り身、ベーコン 切り干し大根、もやし ピーマン、玉ねぎ 人参、豆腐、わかめ フライドポテト・牛乳	ひき肉の香焼き ごま和え コンソメスープ フルーツ 豚ひき肉、春雨、もやし 人参、青菜、キャバツ 玉ねぎ、えのき、パセリ ジャムサンド・牛乳	野菜のうす味煮 おひたし 金時煮豆 みそ汁 フルーツ 鶏肉、じゃが芋、大根 人参、こんにゃく キャバツ、青菜、ちくわ 金時豆、玉ねぎ クッキー・ジョア	親子遠足 クラッカーサンド・カルピス	和風ハンバーグ 野菜のソテー すまし汁 フルーツ 鶏ひき肉、豚ひき肉 木綿豆腐、卵、玉ねぎ 人参、コーン、三度豆 わかめ、えのき ミルク餅・牛乳
献立	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
材料	すぎ焼き風煮 キャバツとりこんごのサラダ すまし汁 フルーツ 牛肉、玉ねぎ、白菜 人参、焼き豆腐 しらたき、青菜 キャバツ、りんご、麩 えのき うどんかりんとう・牛乳	魚のカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 魚の切り身、マカロニ 人参、キャバツ、卵 豆腐、わかめ、玉ねぎ ブルーチーズ・グラト りんごジュース	高野豆腐のマーボー ごま和え コンソメスープ フルーツ 高野豆腐、豚ひき肉 ニラ、玉ねぎ、キャバツ 人参、青菜、じゃが芋 しめじ 手作りじゃがりこ・牛乳	卵とじうどん はりはり漬け フルーツ うどん、鶏肉、玉ねぎ 干し椎茸、人参、卵 切り干し大根、小松菜 焼き芋・牛乳	肉団子のカレー煮 わかめの炒り煮 中華スープ フルーツ 豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、わかめ ちりめんじゃこ、豆腐 もやし 塩ちんすこう・牛乳
献立	31 (月)	ハロウィンカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ 豚肉、玉ねぎ、しめじ 南瓜、人参、干しひじき 大豆、コーン 大学芋・牛乳	ハロウィンカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ 豚肉、玉ねぎ、しめじ 南瓜、人参、干しひじき 大豆、コーン 大学芋・牛乳	ハロウィンカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ 豚肉、玉ねぎ、しめじ 南瓜、人参、干しひじき 大豆、コーン 大学芋・牛乳	ハロウィンカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ 豚肉、玉ねぎ、しめじ 南瓜、人参、干しひじき 大豆、コーン 大学芋・牛乳



暑かった夏もようやく秋らしい季節となりました。
おいしい秋野菜を使った献立にしました。
保育園で採れたさつま芋で焼き芋大会があります
楽しみにしていて下さい。



6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承下さい。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

5日(水)は、クッキング(おにぎり)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

みずほ保育園