



# 10月献立予定表



みそらこども園

日 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 (金)	ごはん メロンゼリー 鶏肉のパンパンジー焼き 青菜と海苔のしらす和え ★かぼちゃスープ	リンゴジュース 牛乳 ☆キャラメルパウンド	米、小麦粉、砂糖、 押麦、グラニュー糖、ごま油	牛乳、牛乳(低脂肪)、 鶏もも肉、卵、 脱脂粉乳、バター、 生クリーム、ごま、しらす干し	かぼちゃ、メロン ジュース、たまねぎ、 こまつな、ほうれんそ う、にんじん、ア ガー、刻みり	おろししょうが、コンソ メ、しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、濃口 しょうゆ、パセリ粉、 酢
02 (土)	ごはん 豚肉と里芋のごま味噌煮 パンサンスー すりながし汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、さといも、ながい も、ほろさめ、砂糖、 ねりごま、ごま油	豚肉、白みそ、いわ し(煮干し)、花かつ お、ごま	バナナ、きゅうり、たま ねぎ、だいこん、えの きたけ、しいたけ、に んじん、小ねぎ、さや えんどう	しょうゆ(うすくち)、 酢、酒、薄口しょう ゆ、みりん、しょうゆ、 ほんだし
04 (月)	ごはん ★和風ハヤシライス 果物 大根とツナのサラダ ぎょうざ	オレンジジュース 牛乳 ☆黒糖かりんとう	米、小麦粉、黒砂糖、 油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉(肩ロ ス)、ツナ水煮缶、 脱脂粉乳、すりご ま、食べるいりこ	りんご、れんこん、た まねぎ、だいこん、 きゅうり、ブロッ コリー、にんじん、しい たけ、しめじ、コーン 缶	ケチャップ、酢(cc)、 みりん、しょうゆ、薄 口しょうゆ、コンソメ、 濃口しょうゆ、おろし にんにく、食塩、こ しょう、ほんだし
05 (火)	ごはん グレープゼリー 魚の竜田あげ えのきの酢の物 厚揚げのみそ汁	野菜ジュース 牛乳 ☆バリカタせんべい	米、じゃがいも、片 栗粉、砂糖、押麦、 マヨネーズ、油	牛乳、魚、厚揚げ、 味噌、いわし(煮干 し)、しらす干し、ツナ 水煮缶、ごま、かつ お節	ぶどう濃縮果汁、た まねぎ、えのきたけ、 きゅうり、にんじん、こ まつな、小ねぎ、ア ガー、カットわかめ	酢、薄口しょうゆ、濃 口しょうゆ、しょうゆ(う すくち)、酒、みりん、 おろししょうが
06 (水)	ゆかりごはん ポークピカタ もやしときゅうりの昆布あえ レタススープ	牛乳 ヤクルト ★ピザパン	米、強力粉、小麦 粉、押麦、砂糖	豚肉(南蛮用)、 卵、牛乳(低脂肪)、 ピザ用チーズ、ペー コン、かにかまぼこ、 脱脂粉乳、バター	かき、たまねぎ、レタ ス、もやし、トマト、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、ピーマン、 塩こんぶ、バナナ	薄口しょうゆ、酒、み りん、ドライイースト、 食塩
07 (木)	けんちんうどん ★さつま芋サラダ ごまいりこ マンゴーゼリー	リンゴジュース 牛乳 ☆鮭と大葉のたぬきおにぎり	ゆでうどん、米、サ イモ(洗い芋)、さつ まいも、マヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロ ス)、木綿豆腐、さけ (塩)、食べるいり こ、ごま、いわし(煮 干し)、花かつお、脱 脂粉乳	マンゴージュース、だ いこん、ごぼう、きゅう り、にんじん、しいた け、コーン缶、小ね ぎ、アガー、大葉	薄口しょうゆ、みり ん、酒、食塩、こし ょう
08 (金)	ごはん 魚のカレーニエル 果物 ひじきの煮つけ エリンギスープ	ぶどうジュース 牛乳 ☆パイナップルシフォン	米、小麦粉、グラ ニュー糖、押麦、 油、砂糖、ごま油	牛乳、白身魚、卵 (白)、卵(黄)、パ ター、高野豆腐	オレンジ、たまねぎ、 エリンギ、パイナップ ル、にんじん、さやえ んどう、芽ひじき、小 ねぎ	しょうゆ、カレー粉、 酒
09 (土)	ごはん 鶏肉と大根のうま煮 キャベツのナムル 玉ねぎのみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、さといも、押麦、 砂糖、ごま油	鶏もも肉、味噌、い わし(煮干し)	野菜ジュース(黄)、 だいこん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、も やし、えのきたけ、に んじん、しいたけ、ア ガー、ねぎ、カットわ	薄口しょうゆ、濃口 しょうゆ
11 (月)	雑穀ごはん アーモンドいりこ 牛肉とじゃが芋の中華炒め ベジタブルゼリー ★千切大根のさっぱりサラダ のっぺい汁	リンゴジュース 牛乳 ★スキムわらびもち	米、じゃがいも、さ といも、わらび餅粉、 黒砂糖、マヨネー ズ、砂糖、雑穀、片 栗粉、ごま油、油	牛乳、牛肉(肩)、牛 乳(低脂肪)、豚肉 (肩ロース)、脱脂粉 乳、油揚げ、ハム、 食べるいりこ、いわし (煮干し)、ヨーグルト	野菜ジュース、だい こん、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、パプリ カ(黄)、千切りだい こん、小ねぎ、ア ガー	薄口しょうゆ、濃口 しょうゆ、酒、みりん、 中華だしの素、おろ ししょうが、食塩、こ しょう
12 (火)	ごはん 魚のみぞれ煮 白菜のごま酢和え きのこのスープ	オレンジジュース 牛乳 ★チーズソフトクッキー	米、ホットケーキ粉、 押麦、砂糖	牛乳、クリームチー ズ、無塩バター、 卵、脱脂粉乳、魚、 すりごま	キウイフルーツ、はく さい、だいこん、たま ねぎ、しめじ、もやし、 にんじん、しいたけ、 しょうが、バナナ	しょうゆ、酢、しょうゆ (うすくち)、コンソメ、 本みりん、酒、パセリ 粉
13 (水)	ごはん ★豆腐ハンバーグ アップルゼリー 和風サラダ かきたまスープ	紫の野菜ジュース 牛乳 ★お好み焼き	米、ながいも、小麦 粉、油、砂糖、マヨ ネーズ、生パン粉、 片栗粉、油	牛乳、卵、絞り豆 腐、牛ひき肉、鶏ひ き肉、いか、低脂肪 (肩ロース)、脱脂粉 乳、油揚げ、ハム、 食べるいりこ、いわし パック、食べるいり こ	りんご濃縮果汁、た まねぎ、レタス、にん じん、きゅうり、もや し、えのきたけ、キャ ベツ、チンゲンサイ、 生わかめ、中ねぎ	かつおだし汁、酒、 お好み焼きソース、 濃口しょうゆ、みり ん、酢、しょうゆ、おろ ししょうが、食塩、こ しょう
14 (木)	しょうゆラーメン きゅうりの酢の物 鶏レバーの甘辛煮 果物	牛乳 ジョア ★チョコチップマフィン	生中華めん、砂糖、 上新粉、油、小麦 粉、ごま油	牛乳、鶏レバー、豚 肉(肩)、牛乳(低脂 肪)、卵、ハム、いわ し(煮干し)、脱脂粉 乳、すりごま	なし、キャベツ、きゅう り、コーン缶、にんじ ん、小ねぎ、カットわ かめ、しょうが、バナ ナ	薄口しょうゆ、酢、し ょうゆ、酒、濃口し ょうゆ、しょうゆ(うす くち)、食塩
15 (金)	★ハッピー★ ランチデー	スポロン お菓子 リンゴジュース				
16 (土)	未満児発表会 パン・牛乳・果物の日	牛乳 N1ヨーグルト				

★はスキムミルクを使っています。

■は新メニューです。

※ご飯に押し麦を使用しています。

園で使用しているお米は「大分県産米」です。

日 曜	昼食	未満児おやつ 3時おやつ(☆は手作り)	主な材料名(昼食・3時おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
18 (月)	ごはん モモゼリー イカとピーマンのオイスター炒め もやしの梅和え 里芋のみそ汁	牛乳 ヤクルト ★肉まん	米、さといも、小麦 粉、強力粉、砂糖、 押麦、ほろさめ、 ラード、片栗粉、 油、ごま油	豚肉(肩ロース)、 たまねぎ、もやし、 にんじん、きゅうり、 白桃缶、黄桃缶、ピー マン、こまつな、キャ ベツ、アガー、梅肉、 干しいたけ、ねぎ	オイスターソース、 しょうゆ、薄口し ょうゆ、ほんだし、 ドライイースト、お ろしにんにく、食塩	
19 (火)	ごはん 魚の韓国風煮 マロニーの酢の物 鶏とごぼうのすまし汁	野菜ジュース 牛乳 ☆さつま芋のぐるぐるパイ	米、さつまいも、砂 糖、押麦、マロニー	牛乳、さば、鶏肉、 いわし(煮干し)、花 かつお、卵、すりご ま	オレンジ、きゅうり、ご ぼう、だいこん、にん じん、ピーマン、パプ リカ(黄)、小ねぎ、 しょうが	薄口しょうゆ、酢、 酒、本みりん、酒、 濃口しょうゆ、みり ん、ウスターソース、 コチュジャン
20 (水)	和風スバゲティ 果物 青梗菜とちくわのナムル ★キャベツのミルクスープ いりこ	ぶどうジュース 牛乳 ☆五平もち	米、スバゲティ、砂 糖、ごま油	牛乳、低脂肪牛 乳、鶏肉、ちくわ(卵 なし)、脱脂粉乳、 ベーコン、ハ丁目 噌、バター、食べる いりこ	かき、たまねぎ、チ ンゲンサイ、キャベツ、 しめじ、もやし、にん じん、コーン缶、小ね ぎ、刻みり、バナ ナ	薄口しょうゆ、濃口 しょうゆ、コンソメ、 和風だしの素、みり ん、おろしにんにく
21 (木)	以上児第2リハーサル お弁当の日	牛乳 ゼリー				
22 (金)	もち麦ごはん ポークビーンズ きんぴらごぼう ★野菜入り卵焼き	紫の野菜ジュース 牛乳 ☆ウーピーパイ	米、じゃがいも、糸 こんにゃく、砂糖、押 麦、マーガリン、グラ ニュー糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、卵、だいた まねぎ、カットマト 缶、切りごぼう、にん じん、いんげん、バナ ナ	キウイフルーツ、たま ねぎ、カットマト缶、 切りごぼう、にんじ ん、いんげん、バナ ナ	ケチャップ、しょうゆ (うすくち)、みりん、 しょうゆ、コンソメ、 パセリ粉、カレー粉
23 (土)	ごはん 豚丼 フレンチサラダ 中華スープ	牛乳 N1ヨーグルト	米、糸こんにゃく、 油、グラニュー糖、 砂糖	豚肉(肩ロース)、か にかまぼこ	たまねぎ、りんご濃縮 果汁、レタス、マン ゴージュース、きゅう り、にんじん、えのき たけ、いんげん、 コーン缶、アガー	しょうゆ、みりん、酢、 中華だしの素、酒、 しょうゆ(うすくち)、 食塩、こしょう
25 (月)	坦々麺 果物 きゅうりとツナのごまサラダ レバーの中華煮 いりこ	スポロン 牛乳 ★うずまきパン	生中華めん、強力 粉、マヨネーズ、マ カロニ・スバゲティ、 ねりごま、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏レバー、牛 ひき肉、豚ひき肉、 ハ丁目味噌、ツナ油 漬缶、脱脂粉乳、 バター、食べるいり こ	なし、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、コー ン缶、小ねぎ、いちご ジャム、にんにく、し ょうが、バナナ	酒、みりん、ラーメン スープ、しょうゆ、濃 口しょうゆ、オイスター ソース、ドライイース ト、薄口しょうゆ、食 塩、テンメシジャン
26 (火)	ごはん 手羽元のオレンジ煮 千切り大根の納豆和え ワカメスープ	ぶどうジュース 牛乳 ★バセリクラッカー	米、小麦粉、押麦、 砂糖、はちみつ、強 力粉	牛乳、鶏手羽元、 挽きわり納豆(冷 凍)、カルピス、牛 乳、バター、脱脂粉 乳、粉チーズ	オレンジ天然果汁、 たまねぎ、生わか め、にんじん、千切り だいこん、小ねぎ、 アガー	しょうゆ、食塩、パセ リ粉
27 (水)	さつま芋ごはん 果物 鮭のきのこあんかけ コーンサラダ 根菜のあられ汁	牛乳 ヤクルト ☆なんさん白玉	米、さつまいも、だ んご粉、油、黒蜜、押 麦、小麦粉、白玉 粉、砂糖、片栗粉、 油	さけ、油揚げ、いわ し(煮干し)、花かつ お	りんご、かぼちゃ(え びず)、きゅうり、レタ ス、たまねぎ、だい こん、コーン缶、にん じん、ごぼう、しめじ、 しいたけ、小ねぎ	薄口しょうゆ、酒、 酢、しょうゆ、みりん、 しょうゆ(うすくち)、 ほんだし、食塩、こし ょう
28 (木)	ごはん 大豆入りがめ煮 アセロラゼリー ブロッコリーとウィンナーの炒め物 チーズ	野菜ジュース 牛乳 ☆人参のコロコローナツ	米、じゃがいも、小 麦粉、砂糖、板こんに ゃく、油、粉糖、 油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、だ いず水煮パック、ウ ィンナー、牛乳、 ロココリー、しめじ、 アガー、あおりの	アセロラ(果汁10% 飲料)、にんじん、ご ぼう、れんこん、ア ロココリー、しめじ、 アガー、あおりの	酒、みりん、薄口し ょうゆ、しょうゆ、和風 だしの素、こしょう
29 (金)	ごはん まり揚げ わかめの酢の物 白菜スープ	リンゴジュース 牛乳 ★小倉蒸しパン	米、小麦粉、ながい も、押麦、砂糖、 油、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、牛乳、卵、 ゆであずき缶、脱脂 粉乳、すりごま	オレンジ濃縮果汁、 たまねぎ、はくさい、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、わかめ (生)、アガー、大葉	酢、しょうゆ(うすく ち)、おろししょうが、 パセリ粉
30 (土)	ごはん 春雨のチャブチェ ほうれん草のおかか和え もやしのみそ汁	牛乳 N1ヨーグルト	米、押麦、ほろさ め、砂糖、ごま油	牛肉(もも)、味噌、 かにかま(卵なし)、 いわし(煮干し)、か つおパック	バナナ、たまねぎ、も やし、ほうれん草、こ まつな、しめじ、にん じん、にら、小ねぎ	濃口しょうゆ、酒、薄 口しょうゆ、トウバン ジャン、おろしにんに く、おろししょうが

## まんまる一おより

・16日(土)は、未満児発表会のため  
パン・牛乳・果物の日です。  
・21日(木)は、以上児第2リハーサル  
のためお弁当の日です。  
準備をお願いします。



## ～めざせ！健康寿命日本1～

大分県では、健康寿命日本1を目指すため、  
様々な取り組みを行っています。その中で、大分  
県民は塩分の摂りすぎが問題視されています。  
「塩分摂りすぎ」の解消に向けて、園でも薄味でも  
美味しい食事作りを心がけています。ご家庭でも、  
塩分控えめの食事作りをお願いします。