

2023年10月献立表

広島キリスト教社会館保育所



献立名	食品名	おやつ
2日 (月) 麻婆丼 リヤンパンサンスー	はいが精米 木綿豆腐 合いびき肉 たまねぎ にんじん たらねぎ 赤みそ かつくり はるさめ 鶏むね肉 きゅうり にんじん ごま ごま油	たこやき風ポテト 牛乳・いりこ
3日 (火) でんがくうどん さつまいもの煮物 酢の物	うどん 牛ホルモン キャベツ ねぎ 煮干し さつまいも きゅうり わかめ ちりめんじゃこ ごま	ごへいもち 牛乳・いりこ
4日 (水) チャプチェ わかめ汁 キム	牛肉 はるさめ ほうれんそう にんじん しいたけ ごま ごま油 わかめ ねぎ ごま ごま油 煮干し 焼きのり ごま油 塩	豆乳もち お茶・いりこ
5日 (木) カレーライス ヨーグルトサラダ	はいが精米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース カレールウ プレーンヨーグルト りんご パナ みかん 缶詰 パイナップル 缶詰	ラスク 牛乳・いりこ
6日 (金) チキンカツ サラダ みそ汁	鶏もも肉 薄力粉 パン粉 マヨネーズ トマトケチャップ レタス きゅうり ちりめんじゃこ かぼちゃ キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	カルピスゼリー おかし
7日 (土)	運動会	
9日 (月)	運動会 予備日	
10日 (火) クリームスパゲティ やさいサラダ	スパゲティウイナー たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ 牛乳 バター 薄力粉 レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン コーン	フライドおさつ 牛乳・いりこ
11日 (水) 鯖の照焼 れんこんきんぴら 豚汁	さば れんこん にんじん ごま ごま油 豚肉 大根 にんじん 白菜 ごぼう さつまいも こんにやく ねぎ 麦みそ 煮干し	きなこだんご 牛乳・いりこ
12日 (木) ハヤシライス ポテトサラダ	はいが精米 牛肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム ハヤシルウ じゃがいも きゅうり にんじん ロースハム コーン りんご マヨネーズ	ジャムロールサンド 牛乳・いりこ
13日 (金) カレーピラフ 鶏の唐揚げ サラダ ミネストローネ	はいが精米 シーチキン たまねぎ にんじん グリンピース コンソメ カレー粉 鶏もも肉 かつくり粉 レタス きゅうり にんじん ちりめんじゃこ ウイナー たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ セロリ トマト 缶詰 ハセリ コンソメ	パースデーケーキ 牛乳・いりこ
14日 (土) ロールパン マカロニサラダ ミートボールスープ	ロールパン マカロニ きゅうり にんじん ロースハム コーン マヨネーズ ミートボール たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
16日 (月) 三色丼 けんちん汁	はいが精米 鶏ひき肉 たまご ほうれんそう 木綿豆腐 大根 にんじん ごぼう しめじ 干しいたけ ねぎ 煮干し ごま油	大学いも 牛乳・いりこ
17日 (火) ラーメン ギョーザ きゅうり漬	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん 水煮タコ ねぎ 鶏ガラ ぎょうざ きゅうり ごま油	ヨーグルト おかし
18日 (水) 鮭の照焼 煮豆 だんご汁	鮭 うずら豆 白玉粉 大根 にんじん 白菜 油揚げ しめじ ねぎ 麦みそ 煮干し	チヂミ 牛乳・いりこ
19日 (木) ピラフ ポークビーンズ 海藻サラダ	はいが精米 ウイナー たまねぎ にんじん コンソメ 豚肉 大豆 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト 缶詰 鶏ガラ コンソメ わかめ きゅうり シーチキン ごま ごま油	フルーツサンド 牛乳・いりこ
20日 (金) かきあげ ひじきの炒り煮 みそ汁	ちりめんじゃこ たまねぎ れんこん さつまいも にんじん 薄力粉 たまご ほしひじき 厚揚げ にんじん 糸こんにやく 干しいたけ 絹ごし豆腐 えのきだけ わかめ ねぎ 麦みそ 煮干し	お好み焼き 牛乳・いりこ
21日 (土) レーズンパン やさいサラダ ビーフシチュー	レーズンパン レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン コーン 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ ビーフシチューミックス	おかし 牛乳・いりこ
23日 (月) オムレツ サラダ キャロットスープ	たまご 合いびき肉 たまねぎ トマトケチャップ レタス きゅうり ちりめんじゃこ にんじん たまねぎ しめじ パセリ 牛乳 クリームシチューミックス	おさつドーナツ 牛乳・いりこ
24日 (火) ゆかりごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし みそ汁	はいが精米 ゆかり 鶏もも肉 小松菜 にんじん しいたけ 油揚げ さつまいも キャベツ 油揚げ ねぎ 麦みそ 煮干し	りんごケーキ 牛乳・いりこ
25日 (水) さつまいもごはん おでん ほうれんそうのごまあえ	はいが精米 さつまいも ごま 昆布 牛肉 大根 焼き竹輪 厚揚げ こんにやく 煮干し ほうれんそう にんじん えのきだけ ごま	ピザトースト 牛乳・いりこ
26日 (木) マカロニグラタン やさいサラダ	鶏もも肉 マカロニ たまねぎ しめじ パセリ チーズ 牛乳 バター 薄力粉 コンソメ レタス きゅうり にんじん りんご シーチキン コーン	りんごゼリー おかし
27日 (金) メンタイのフライ 切干大根の炒め煮 ずまし汁	メンタイ 薄力粉 パン粉 切干大根 にんじん 干しいたけ 厚揚げ ごま油 絹ごし豆腐 わかめ えのきだけ ねぎ 煮干し	ホットケーキ 牛乳・いりこ
28日 (土) ロールパン スパゲティサラダ ポトフ	ロールパン スパゲティ きゅうり にんじん シーチキン コーン マヨネーズ ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ	おかし 牛乳・いりこ
30日 (月) すき焼風煮 ほうれんそうのいそべあえ	牛肉 木綿豆腐 白菜 糸こんにやく えのきだけ 焼きふ ほうれんそう にんじん 油揚げ 焼きのり	トック
31日 (火) カレーうどん 大根サラダ	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ ねぎ カレールウ かつくり粉 煮干し 大根 きゅうり にんじん シーチキン コーン	おむすび 牛乳・いりこ

スケジュール

- 7日(火) 運動会
- 8日(水) 運動会予備日
- 9日(木) 運動会予備日
- 27日(金) 山登り遠足



給食レシピ

大学いも

- 材料
- さつまいも 400g
 - きび砂糖 50g
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 水 25ml
 - 揚げ油 適量

- 作り方
- ① さつまいもを食べやすい大きさに切り、揚げる。
 - ② 鍋に①を入れて、火にかける。とうみがつくまで。
 - ③ ②にとうみがついたら揚げたさつまいもを入れ、混ぜ合わせる。

