



# 2022年 10月 予定献立表



## この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	デザート	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
					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
1	土	麦ごはん		乳酸菌飲料 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、押麦、油	乳酸菌飲料（乳）、牛肉、牛乳、みそ、卵、しょうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま）	たまねぎ、とうがん、パプリカ、ピーマン、にんじん、たけのこ、ねぎ
2	日	お休み					
3	月			まめぴよ お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉、卵	キャベツ、ねぎ、あおのり
4	火			おからバナナマフィン	ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）	牛乳、卵、おから	バナナ
5	水			焼きいも	さつまいも		
6	木			プリン げんまい棒	プリン（乳・卵）		
7	金			シュガーラスク	バター（乳）、食パン（小麦）		
8	土	チャーハン	デザート	バナナ せんべい	米、小麦粉、油、しょうゆせんべい、マヨネーズ（ノンエッグ）、ごま油	豚肉、大豆、卵、鶏肉	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、バナナ、にんにく、わかめ、いりごま
9	日	お休み					
10	月	スポーツの日（休園）					
11	火			ココアブラウニー	小麦粉、粉糖	牛乳、卵	
12	水			ヨーグルト ロールパン	米、押麦、ロールパン（小麦・卵・乳）	ヨーグルト（乳）	こんにやく、こんにぶ、にんじん、あおさ、りんご、あおのり
13	木			雑穀わかめごはん 小魚（ごま）	米、あわ、押麦	小魚（魚・ごま）	
14	金			蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳、卵	
15	土	クファージュシー	もも缶	フライドポテト チーズ	フライドポテト、米、小麦粉、油	豆腐、ちくわ、豚肉、みそ、卵、チーズ（乳）	もも、ほうれんそう、だいこん、にんじん、こんにやく、長ねぎ、ごぼう、えのきだけ、しいたけ、にら、ひじき、あおのり
16	日	お休み					



# 2022年 10月 予定献立表



## この花ナーサリ学童クラブ

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食とおやつ）		
				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
17	月		スティック菓子（ごま）	小麦粉、ホットケーキミックス（小麦・乳）	卵	ごま
18	火		牛乳 コーンフレーク ブルーಣ	コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	ブルーಣ
19	水		ジャムサンド	食パン（小麦）		ブルーベリージャム
20	木	お誕生会（お弁当）	まめびよ カップケーキ	カップケーキ（小麦・卵・乳）		 お誕生会 おめでとう
21	金		ライスボール	米、小麦粉、パン粉（小麦）、油	鶏もも肉	たまねぎ、ミックスベジタブル
22	土	鶏そぼろ丼（卵・ほうれん草） アスパラときのこの炒め物 みそ汁（豆腐・わかめ） くだもの	野菜ジュース マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、油	鶏ひき肉、卵、豆腐、牛乳、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、みそ、脱脂粉乳	アスパラガス、ほうれん草、しめじ、エリンギ、にんじん、野菜ジュース（もも・りんご）、しょうが、みかん、わかめ
23	日	 お休み				
24	月	きのこのハヤシライス キャベツとササミのサラダ ミートボール ヨーグルト	きなこドーナツ（豆腐） チーズ	米、ホットケーキミックス（小麦・乳）、ごまドレッシング（ごま・卵）、油	牛肉、豆腐、ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）、ささ身、きな粉、ヨーグルト（乳）、チーズ（乳）	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、まいたけ、しめじ
25	火		芋てんぷら	小麦粉、さつまいも、油	卵	
26	水		ゼリー せんべい	せんべい		
27	木		まめびよ かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳）、バター（乳）、油	牛乳、脱脂粉乳	かぼちゃ
28	金		ウインナードッグ	ホットケーキミックス（小麦・乳）	ウインナー（乳・鶏・豚）	
29	土	雑穀ごはん デザート 豚肉の焼き肉炒め 切干大根のごまマヨ和え わかめスープ（玉ねぎ）	支那そばチャンプルー	米、沖縄そば、マヨネーズ（ノンエッグ）、きび、油、押麦、ごま油	豚肉、赤ハム（鶏・豚・大豆・乳）、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、パプリカ、ピーマン、切り干しだいごん、ごま、にら、わかめ、いりごま
30	日	 お休み				
31	月	スパゲティナポリタン チーズ ロールパン キャベツサラダ きのこクリームスープ	さつまいも蒸しパン	スパゲティ（小麦）、ホットケーキミックス（小麦・乳）、さつまいも、ごまドレッシング（ごま・卵）、油、片栗粉、ロールパン（小麦・卵・乳）、オリーブ油	牛乳、牛豚含ひき肉、卵、豆腐、ベーコン（豚・乳・卵・大豆）、チーズ（乳）	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、はくさい、にんじん、ピーマン、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、ごま、にんにく

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。