

2020年10月 献立表

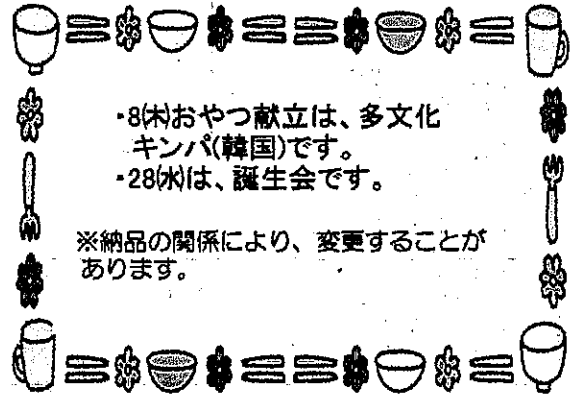
あいせん保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・みかん (20日)
- ・重曹 (22日)
- ・鯖・柿 (23日)



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記を
 しています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、
 先にご家庭で試してみてください
 ●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



・8月おやつ献立は、多文化
 キンパ(韓国)です。
 ・28日は、誕生会です。

※納品の関係により、変更することが
 あります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	木	ごはん チンジャオロース さつまいものレモン煮 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) りんご	黒糖ポーク 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、さつまい 砂糖、薄力粉 黒糖、ごま	豚もも肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、ほうれん草 りんご	しょう油、料理酒 塩、レモン汁 出汁 ベーキングパウダー
2	金	ミートスパゲティ もやしサラダ 小松菜とコーンのスープ 梨	きのこごはん 牛乳	スパゲティ ごま、油、砂糖 米	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 もやし、きゅうり、小松菜 コーン、なし、えのき しめじ	コンソメ、ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油、塩
3	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 粉吹き芋 カレー風味 味噌汁(もやし・玉ねぎ) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、パン粉 片栗粉、じゃが芋 ホットケーキミックス	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん もやし、りんご	塩、ケチャップ コンソメ、カレー粉 出汁 メープルシロップ
4	日						
5	月	豚肉のこ井 切干しのマヨ和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) りんご	米粉ケーキ 牛乳	米、砂糖、ごま エッグケアマヨネーズ 米粉、油 油、マーマレードジャム	豚ひき肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌・ 豆乳 牛乳	キャベツ、しめじ、えのき 切干大根、にんじん、 チンゲン菜、りんご	出汁、しょう油 みりん ベーキングパウダー
6	火	ロールパン ほうれん草の豆乳グラタン わかめサラダ コーン入り野菜スープ 梨	チーズおかかおにぎり 牛乳	バターロール マカロニ、油、小麦粉 米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 花冠、ダイスチーズ 牛乳	ほうれん草、玉ねぎ もやし、にんじん、きゅうり わかめ、コーン、なし	塩、コンソメ 酢、しょう油、
7	水	ごはん 鮭の塩焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	あんかけビーフン 牛乳	米、油 ビーフン、片栗粉	鮭、花冠 木綿豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	キャベツ、にんじん 小松菜、りんご にら、玉ねぎ	塩麹、しょう油 出汁、コンソメ
8	木	手キンカレー 大根の中華サラダ 梨	キンパ(韓国) 牛乳	米、じゃが芋 油、バター、小麦粉 砂糖、ごま油 ごま、さとう	鶏小間肉 ちりめん 豆乳 豚ひき肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ 大根、もやし、きゅうり なし、焼きのり、 小松菜、にんじん	カレー粉、コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
9	金	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ りんご	フライドポテト 牛乳	米、ごま油 砂糖、片栗粉 春雨 油、じゃが芋	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ 小松菜、しめじ、コーン 白菜、りんご、青のり	しょう油、塩 コンソメ、鶏がらスープ
10	土	運動会					
11	日						
12	月	ジャムパン 豆腐グラタン リヨネーズポテト コンソメスープ(ほうれん草・人参) 梨	ひじきごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、小麦粉、じゃが芋 米	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、にんじん なし	塩、ケチャップ コンソメ、みりん しょう油、料理酒
13	火	ごはん 豚レバーのカレー揚げ ツナと豆腐の煮物 味噌汁(えのき・大根) りんご	クリームパスタ 牛乳	米、片栗粉、油 砂糖、片栗粉 スパゲティ、小麦粉	豚レバー、ツナ缶 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん しょうが、えのき、大根 りんご、しめじ	しょう油、カレー粉 出汁、コンソメ、塩
14	水	けんちんうどん たららの照りマヨ焼き ごまじゃこサラダ りんご	ケチャップごはん 牛乳	うどん、油 エッグケアマヨネーズ ごま、砂糖	鶏小間肉、たら ちりめん 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり りんご、玉ねぎ	出汁、みりん、しょう油 塩、酢、ケチャップ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
15	木	ごはん 味噌焼肉 ひじきのマヨサラダ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) 梨	ふかし芋 牛乳	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さつま芋	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、ひじき、にんじん きゅうり、キャベツ なし	しょう油、みりん 中華だし
16	金	ごはん 鶏肉のつくね焼き きんぴらごぼう 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、パン粉 油、砂糖 食パン エッグケアマヨネーズ	鶏ひき肉、油揚げ 白味噌 ちりめん 牛乳	にんじん、玉ねぎ、こんにやく ごぼう、絹さや、もやし りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、料理酒
17	土	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃ含め煮 味噌汁(わかめ・厚揚げ) りんご	マーマレードポテト 牛乳	米、油、砂糖 かぼちゃ さつま芋 油、マーマレードジャム	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン にんじん、わかめ、りんご	酢、しょう油 出汁、塩
18	日						
19	月	ポークカレー ツナサラダ りんご	マカロニきなこ 牛乳	米、じゃがいも カレールー マカロニ、砂糖	豚小間肉 ツナ缶 黄な粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	酢、塩、しょう油
20	火	ごはん 鶏肉のトマトソース 切干しサラダ 味噌汁(里芋・ほうれん草) みかん	ナポリタン 牛乳	米、油、小麦粉 ごま油、里芋 スパゲティ	鶏もも肉 白味噌 豚ひき肉 牛乳	切干し大根、にんじん、トマト きゅうり、ほうれん草 みかん、玉ねぎ、ピーマン	塩、酢、しょう油 出汁、コンソメ 中華ソース、ケチャップ
21	水	ロールパン きのこシチュー コールスロー りんご	わかめごはん 牛乳	バターロール 油、小麦粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	豚小間肉 豆乳、ちりめん 牛乳	しめじ、にんじん、玉ねぎ トマト缶、コーン、キャベツ りんご、わかめ	ケチャップ、塩 酢、しょう油 料理酒、みりん
22	木	ごはん れんこんハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん	まんじゅう 牛乳	米、パン粉 砂糖、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 春雨	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 あずき、牛乳	にんじん、ねぎ、れんこん きゅうり、キャベツ、みかん	しょう油、塩、小麦粉 出汁 重曹
23	金	豆乳ちゃんぽん麺 鯖の生妻煮 わかめの酢の物 柿	鶏おこわ 牛乳	やきそば麺、油 砂糖 米、もち米、ごま	豚小間肉、白味噌 豆乳、鯖、しらす 豚小間肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、コーン、いんげん わかめ、きゅうり、みかん缶 柿、しめじ、ごぼう、にんじん しょうが	コンソメ、しょう油 みりん、料理酒 出汁、酢、塩
24	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・えのき) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき きゅうり、えのき、切干し大根 りんご	出汁、しょう油 ベーキングパウダー ココア
25	日						
26	月	ごはん しょうが焼き ブロッコリー中華和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	じゃがりこ風 牛乳	米、砂糖 ごま、ごま油 じゃが芋、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが ブロッコリー、にんじん なめこ、りんご、パセリ	みりん、料理酒 しょう油、出汁 コンソメ
27	火	ジャムパン 鮭のフライ 白菜サラダ コンソメスープ(人参・玉ねぎ) みかん	チャーハン 牛乳	食パン、いちごジャム 小麦粉、砂糖、油 米、ごま、パン粉	鮭 豚ひき肉、しらす 牛乳	玉ねぎ、コーン 白菜、きゅうり、わかめ にんじん、ねぎ、みかん	塩、コンソメ 酢、中華ソース
28	水	ごはん 鶏肉の甘辛きのこ かぼちゃのごま和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) 柿	さつま芋とりんごの春巻き 牛乳	米、油、小麦粉 片栗粉、砂糖 かぼちゃ、ごま ごま油、春巻きの皮 さつま芋	鶏もも肉 白味噌 牛乳	しめじ、えのき、わかめ ねぎ、柿 りんご缶	しょう油、みりん 料理酒、ケチャップ 出汁
29	木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ひじきのごまマヨ和え 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	二色ケーキ(紫芋) 牛乳	米、油、砂糖 ごま 小麦粉、砂糖 紫芋、バター	厚揚げ、豚小間肉 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ひじき、もやし、キャベツ コーン、りんご	しょう油、酢、塩 ケチャップ、出汁 みりん
30	金	ごはん ころもかぼちゃハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	お菓子2種 牛乳	米、かぼちゃ パン粉、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 麩	豚ひき肉 パルメザンチーズ 牛乳	にんにく、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、みかん	塩、ケチャップ 出汁
31	土	ごはん 豆腐チャンプルー 中華サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、ごま油 ごま、春雨	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 鮭 牛乳	にんじん、もやし、にら きゅうり、もやし、大根 りんご、わかめ	料理酒、しょう油 コンソメ、塩 酢、出汁

