

2021年10月 献立表

あいせん保育園

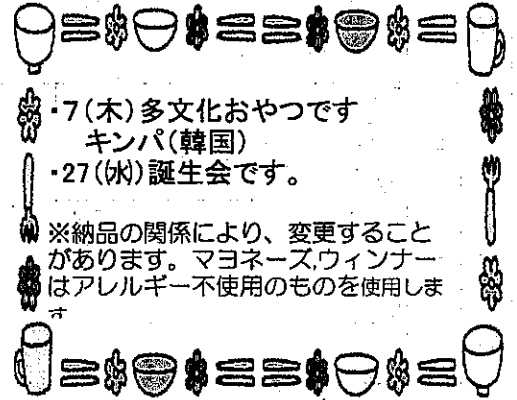
【今年度、初めて出る食材】

- ・14 (木) みかん
- ・22 (金) れんこん
- ・27 (水) 柿
- ・28 (木) サバ



●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、
先にご家庭でお試ください

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります



- ・7 (木) 多文化おやつです
キンパ(韓国)
- ・27 (水) 誕生会です。

※納品の関係により、変更すること
があります。マヨネーズ、ウィンナー
はアレルギー不使用のものを使用しま
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	金	ごはん チンジャオロース さつま芋のレモン煮 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) 梨	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、さつま芋 さとう	豚もも肉 生揚げ、白味噌 プロセスチーズ 花鰹 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ほうれん草、梨	しょう油、料理酒 塩、レモン汁 出汁
2	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) 梨	ホットケーキ 牛乳	米、パン粉、片栗粉 じゃが芋 小麦粉、さとう	豚ひき肉 白味噌 バター 牛乳	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし、梨	塩、ケチャップ コンソメ、カレー粉 出汁、バニラエッセンス メープルシロップ ベーキングパウダー
3	日						
4	月	豚肉きのこ丼 切干し大根サラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) りんご	米粉ケーキ 牛乳	米、さとう、ごま油 米粉、粉糖	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳 バター	キャベツ、えのき しめじ、切干大根、にんじん きゅうり、チンゲン菜 りんご	出汁、しょう油 みりん、酢 ベーキングパウダー りんご
5	火	ごはん 鮭のオーロラソースがけ キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・えのき) 梨	あんかけビーフン 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ ビーフン、片栗粉	鮭、花鰹 木綿豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	キャベツ、にんじん えのき、梨 にら、玉ねぎ、コーン パセリ	料理酒、塩 ケチャップ、しょう油 出汁、コンソメ パセリ
6	水	ロールパン ほうれん草の豆乳グラタン 白菜サラダ コンソメスープ(コーン・人参) りんご	ひじきごはん 牛乳	バターロール、マカロニ 油、小麦粉、 米 パン粉、さとう	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ツナ缶 油揚げ 牛乳	ほうれん草、玉ねぎ 白菜、きゅうり、わかめ にんじん、コーン、りんご ひじき	塩、コンソメ 酢、みりん 料理酒、しょう油
7	木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ 梨	キンパ 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 ごま	納ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、小松菜 しめじ、コーン、キャベツ 梨、ねぎ、もやし、焼きのり	しょう油、塩 コンソメ、鶏がら
8	金	ポークカレーライス 大根の中華サラダ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、油 バター、小麦粉 さとう、ごま油、ごま マーガリン	豚小間肉 ちりめん 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ 大根、もやし、きゅうり りんご	コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、ココア、カレー粉 ベーキングパウダー しょう油
9	土	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼 甘酢和え 味噌汁(切干し・人参) りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、油、さとう クラッカー	鶏もも肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、切干大根、りんご ぶどうジュース	塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、酢、出汁 寒天
10	日						
11	月	ジャムパン 豆腐のミートグラタン じゃが芋のソテー 豆乳スープ(ほうれん草・人参) 梨	きのこごはん 牛乳	食パン、油 小麦粉、じゃが芋 米、ごま いちごジャム	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳 牛乳	玉ねぎ、ほうれん草 にんじん、梨、パセリ えのき、しめじ	コンソメ、ケチャップ 塩、しょう油 料理酒、みりん
12	火	けんちんうどん たらの磯辺焼き かぼちゃのごま和え りんご	ケチャップごはん 牛乳	うどん、油、片栗粉 かぼちゃ、さとう ごま、米	鶏小間肉、たら 豚ひき肉、油揚げ 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ 青のり、りんご、玉ねぎ	出汁、みりん、しょう油 塩、ケチャップ
13	水	ごはん レバーのカレー揚げ ごまじゃこサラダ 味噌汁(えのき・大根) 梨	クリームパスタ 牛乳	米、片栗粉、油 ごま、さとう スパゲティ、小麦粉	豚レバー、ちりめん 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり、小松菜 えのき、大根、梨 しめじ、にんじん、玉ねぎ パセリ	しょう油、酢 出汁、コンソメ、塩 カレー粉

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	
14	木	ごはん 鶏肉の塩焼 きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・油揚げ) 梨	大学芋 牛乳	米、油 さとう、さつま芋 ごま	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、こんにやく ごぼう、絹さや、わかめ 梨	塩麹、みりん しょう油、料理酒 出汁
15	金	ごはん 松風焼 シルバーサラダ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	きなこトースト 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、春雨 エッグケアマヨネーズ 食パン、さとう バター	木綿豆腐、鶏ひき肉 きな粉、白味噌 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり コーン、キャベツ、玉ねぎ りんご	塩、出汁 しょう油、中華だし
16	土	ごはん 豚肉の野菜炒め じゃが芋の磯あえ 味噌汁(もやし・厚揚げ) りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、じゃが芋 ごま	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、にんじん、青のり もやし、りんご、わかめ	しょう油、塩 出汁
17	日						
18	月	チキンカレーライス ツナサラダ りんご	マーブルクッキー 牛乳	米、じゃが芋、 油、バター、小麦粉 さとう	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、しょう油、ココア カレー粉
19	火	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) りんご	きつねうどん 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ うどん	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ブロッコリー なめこ、りんご、ねぎ	しょう油、酢 塩、ケチャップ 出汁、みりん
20	水	ごはん 鮭の塩焼 筑前煮 味噌汁(里芋・ほうれん草) みかん	ナポリタン 牛乳	米、油 さとう 里芋、スパゲティ	鮭、焼き竹輪 粉チーズ、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、だいこん いんげん、ほうれん草 みかん、ピーマン こんにやく、しめじ	塩 しょう油、出汁 コンソメ、ケチャップ
21	木	ロールパン きのこシチュー わかめサラダ りんご	チャーハン 牛乳	バターロール、じゃが芋 油、小麦粉、さとう ごま、米	鶏小間肉 豚ひき肉、しらす 豆乳 牛乳	しめじ、にんじん、玉ねぎ もやし、きゅうり、わかめ りんご、ねぎ	コンソメ、塩 酢、しょう油
22	金	ごはん れんこんのつくね焼 もやしサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん	ピザトースト 牛乳	米、パン粉、油 小麦粉、ごま、さとう 食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、ねぎ、れんこん もやし、きゅうり、キャベツ みかん、玉ねぎ、ピーマン	しょう油、塩 酢、出汁 ケチャップ、
23	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉 いちごジャム	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 切干大根、小松菜 りんご	しょう油、出汁 ベーキングパウダー
24	日						
25	月	ごはん 豚肉の香味焼 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) りんご	じゃが芋のおやつ 牛乳	米、ごま、ごま油 春雨、さとう、油 じゃが芋、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	豚もも肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり もやし、わかめ、りんご パセリ	にんにく、しょうが みりん、しょう油 酢、出汁 コンソメ
26	火	ジャムパン 鶏肉のトマトソース スパゲティサラダ コンソメスープ(人参・玉ねぎ) みかん	五平餅 牛乳	食パン、小麦粉 油、さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 米、ごま、油 いちごジャム	鶏もも肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 きゅうり、にんじん みかん	塩、コンソメ
27	水	ごはん えのきハンバーグ ひじきとツナのサラダ 漬汁(かぶ・かぶの葉) 柿	さつま芋ドーナツ 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さつま芋 小麦粉 油、さとう、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐 絹豆腐 豆乳 牛乳	えのき、玉ねぎ ひじき、きゅうり、にんじん かぶ、かぶの葉 柿	塩、こしょう ケチャップ、 中濃ソース、しょう油 出汁 ベーキングパウダー
28	木	豆乳ちゃんぽん麺 鯖の生姜煮 わかめの酢の物 柿	パンプキンパイ 牛乳	中華麺 さとう 餃子の皮、油 かぼちゃ	豚小間肉、豆乳 鯖、白味噌、しらす プロセスチーズ 牛乳	キャベツ、もやし、しょうが にんじん、ねぎ、コーン いんげん、きゅうり、わかめ みかん缶、柿	コンソメ、しょう油 塩、みりん、料理酒 出汁、酢
29	金	ハヤシライス コールスローサラダ みかん	お菓子2種 牛乳	米、油、小麦粉 さとう エッグケアマヨネーズ マカロニ	豚バラ肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶 みかん きゃべつ、コーン グリーンピース	にんにく、料理酒 トマト缶、ケチャップ ウスターソース、塩 鶏ガラだし、酢
30	土	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきのごま和え 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	麩のラスク(黒糖) 牛乳	米、ごま油 さとう、ごま じゃが芋、麩 黒糖	木綿豆腐、 豚小間肉 白味噌、花鰹 牛乳 バター	にんじん、もやし、にら もやし、ひじき、玉ねぎ りんご	料理酒、しょう油 塩 出汁
31	日						

