

# 2018年10月 献立表



# かんのん町保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				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	調味料
1	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 筑前煮 味噌汁(なめこ・豆腐) 巨峰	きなこポーロ 牛乳	米、サラダ油 小麦粉、ごま さとう	豚小間肉、ちくわ 絹豆腐、味噌 黄な粉、豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン こんにゃく、しめじ、なめこ 大根、しょうが 巨峰	しょう油、だし汁 酒 ベーキングパウダー
2	火	いちごジャムサンド タンドリーチキン 三色サラダ 春雨と青梗菜のスープ りんご	きのこごはん 牛乳	食パン、サラダ油 春雨、米 いちごジャム	鶏もも肉 プレーンヨーグルト 牛乳	もやし、きゅうり、大根 にんじん、ちんげんさい りんご、えのき、しめじ しょうが	塩、カレー粉 ケチャップ、コンソメ 酢、しょう油
3	水	ごはん 厚揚げの中華風炒め 白菜のおひたし 清汁(ねぎ・ちくわ) オレンジ	ナポリタン 牛乳	米、サラダ油、さとう スパゲティ、ごま かたくり粉	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、豚ひき肉 花かつお 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン 白菜、ほうれん草、ねぎ オレンジ	しょう油、だし汁 塩、中華味 ケチャップ、コンソメ
4	木	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ 切干大根サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) りんご	米粉ケーキ 牛乳	米、小麦粉、サラダ油 さとう、ごま油、ごま 米粉	大豆水煮、鶏ひき肉 味噌 豆乳 牛乳	ごぼう、にんじん、切干し大根 きゅうり、もやし、えのき わかめ、りんご	しょう油、だし汁 塩、酒 酢 ベーキングパウダー
5	金	きつねうどん 白身魚のクリームコーン焼き れんこんの酢の物 オレンジ	じゃこごはん 牛乳	うどん、さとう 小麦粉、サラダ油 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉、油揚げ かれい ちりめん、花かつお 牛乳	にんじん、ねぎ、クリームコーン れんこん、きゅうり、オレンジ パセリ缶	しょう油、だし汁 みりん、塩 酢
6	土	ごはん 豆腐のチャンプルー さつま芋のレモン煮 味噌汁(麩・ねぎ) りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、ごま油 さつまいも、さとう ごま、麩	木綿豆腐、豚小間肉 味噌 鮭 牛乳	にんじん、もやし、にら ねぎ、りんご	しょう油、だし汁 コンソメ、塩 酒 ポッカレモン
7	日						
8	月	<b>体育の日</b>					
9	火	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 五目煮豆 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、サラダ油、さとう ホットケーキミックス	鶏もも肉、大豆水煮 ちくわ、味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン にんじん、こんにゃく、いんげん 切干大根、小松菜、りんご	しょう油、だし汁 みりん、塩、酢 ベーキングパウダー 純ココア
10	水	ポークカレー 中華サラダ オレンジ	りんご寒天 クラッカー 牛乳	米、じゃがいも 小麦粉、バター さとう、ごま油、ごま サラダ油 クラッカー	豚小間肉、ちりめん 牛乳	にんじん、たまねぎ 大根、きゅうり、もやし オレンジ、りんご缶 粉寒天、りんごジュース	カレー粉、コンソメ ケチャップ、ソース 塩、酢 しょう油
11	木	ごはん かじきのみそ焼き れんこんきんぴら 清汁(ちくわ・わかめ) りんご	焼きうどん(ソース味) 牛乳	米、小麦粉 サラダ油、ごま油 うどん ごま、さとう	かじき、味噌 ちくわ、豚小間肉 牛乳	レンコン、ピーマン、にんじん わかめ、たまねぎ りんご	しょう油、だし汁 みりん、塩 ソース
12	金	ロールパン ほうれん草の豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 コーン入り野菜スープ 巨峰	クッパ【多文化おやつ】 牛乳	バターロール マカロニ、サラダ油 小麦粉、さとう 米、ごま油、ごま	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 豚ばら肉 牛乳	ほうれん草、たまねぎ トマト、きゅうり、コーン にら、にんじん 巨峰	塩、コンソメ 酢、しょう油 鶏がらスープ
13	土	<b>秋のフェスティバル</b>					
14	日						
15	月	豆乳ちゃんぽん麺 鮭の塩麩焼き さつま芋の甘煮 りんご	メロンパントースト 牛乳	焼きそば麺、サラダ油 さつまいも、さとう 食パン、バター ホットケーキミックス	豚小間肉、豆乳 味噌、鮭 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、しめじ、コーン いんげん、りんご	コンソメ、塩 しょう油 塩麩 ポッカレモン
16	火	ごはん 豚レバーの香り揚げ ほうれん草のおかか和え 清汁(オクラ・豆腐) 柿	クリームパスタ 牛乳	米、かたくり粉、サラダ油 スパゲティ、小麦粉 ごま油、さとう	豚レバー、花かつお 絹豆腐 豆乳 牛乳	ピーマン、ほうれん草、もやし にんじん、オクラ たまねぎ、しめじ、しょうが 柿	しょう油、だし汁 塩、酒 コンソメ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			
				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	調味料
17	水	ごはん チンジャオロース 春雨の中華サラダ わかめスープ オレンジ	揚げパン 牛乳	米、サラダ油 かたくり粉、ごま油 春雨、ごま、さとう バターロール	豚小間肉 きなこ 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ きゅうり、もやし、わかめ たまねぎ、オレンジ	しょう油、だし汁 中華味、酢 塩、酒
18	木	さつま芋ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきの炒り煮【お誕生日会】 豚汁 みかん	ココアケーキ(クリーム) 牛乳	米、さつまいも、黒ごま かたくり粉、サラダ油 さとう、小麦粉	鮭、大豆水煮 油揚げ、豚ばら肉 木綿豆腐、味噌 豆乳 牛乳	ひじき、にんじん、こんにやく ごぼう、大根、ねぎ、しょうが みかん	しょう油、だし汁 塩、酒 ベーキングパウダー 純ココア
19	金	いちごジャムサンド 鶏肉のトマト煮 リヨネーズポテト 豆乳スープ(コーン・人参) 柿	ひじきごはん 牛乳	食パン、小麦粉 サラダ油、じゃがいも いちごジャム、さとう 米	鶏もも肉 豆乳 油揚げ 牛乳	たまねぎ、トマト缶、にんじん コーンクリーム、パセリ缶 柿、ひじき	コンソメ、塩 しょう油
20	土	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃの含め煮 味噌汁(もやし・厚揚げ) りんご	マーマレード蒸しパン 牛乳	米、サラダ油、さとう かたくり粉 ホットケーキミックス マーマレードジャム	豚小間肉、厚揚げ 味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン 赤ピーマン、もやし かぼちゃ、りんご	しょう油、だし汁 酢
21	日						
22	月	チキンカレー ツナサラダ オレンジ	焼そば 牛乳	米、じゃがいも 小麦粉、バター サラダ油 焼きそば麺	鶏小間肉 ツナ缶 豚小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ、もやし、青のり	酢、塩、しょう油 ケチャップ、ソース コンソメ、カレー粉
23	火	ごはん 豆腐のつくね焼き 切干大根の煮物 味噌汁(しめじ・小松菜) りんご	じゃこトースト 牛乳	米、パン粉、さとう サラダ油 食パン エッグケアマヨネーズ	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、味噌 ちりめん ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、たまねぎ、切干大根 絹さや、しめじ、小松菜 りんご	しょう油、みりん 塩
24	水	ごはん 焼き魚(さんま) ツナと豆腐の煮物 味噌汁(里芋・小松菜) 柿	きな粉のパンケーキ 牛乳	米、サラダ油 さとう、かたくり粉 さといも 黒蜜 ホットケーキミックス	さんま、ツナ缶 木綿豆腐、味噌 きなこ 牛乳	にんじん、たまねぎ、いんげん 小松菜、柿 レモン、しょうが	塩 しょう油、だし汁
25	木	ロールパン きのこのシチュー コールスロー りんご	わかめごはん 牛乳	バターロール、サラダ油 小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉、豆乳 ちりめん 牛乳	しめじ、にんじん、たまねぎ コーン、キャベツ、りんご わかめ、トマト缶	ケチャップ、塩 酢、酒、みりん しょう油、だし汁
26	金	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・コーン) 柿	ふかし芋 牛乳	米、サラダ油 ごま油、かたくり粉 エッグケアマヨネーズ さつまいも さとう、ごま	豚小間肉、味噌 ツナ缶 牛乳	ピーマン、もやし、たまねぎ ひじき、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン、しょうが 柿	しょう油、だし汁 中華味 みりん
27	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜の胡麻和え 味噌汁(キャベツ・コーン) オレンジ	ゼリー、クラッカー 牛乳	米、サラダ油 さとう、ごま クラッカー	厚揚げ、豚小間肉 味噌 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン 小松菜、キャベツ、コーン オレンジ ぶどうジュース、粉寒天	しょう油、だし汁 酢、塩 ケチャップ
28	日						
29	月	ミートスパゲティ もやしサラダ コンソメスープ(小松菜・えのき) 柿	チーズおかかおにぎり 牛乳	スパゲティ ごま、サラダ油 さとう、米	豚ひき肉 プロセスチーズ 花かつお 牛乳	にんじん、たまねぎ、トマト缶 もやし、きゅうり、えのき 小松菜、柿	ケチャップ、酢 しょう油、塩 コンソメ
30	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根とツナの和え物 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	米、小麦粉、さとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも サラダ油	鶏もも肉、ツナ缶 味噌 絹豆腐、豆乳 牛乳	切干大根、にんじん たまねぎ、りんご しょうが	しょう油、だし汁 みりん ベーキングパウダー
31	水	豚肉きのこ丼 シルバーサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	ハロウィンクッキー (かぼちゃのクッキー) 牛乳	米、さとう、ごま 春雨、サラダ油 エッグケアマヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉、油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ、えのき、しめじ にんじん、きゅうり 大根、オレンジ かぼちゃ	しょう油、だし汁 みりん、塩



