

2021年10月 献立表

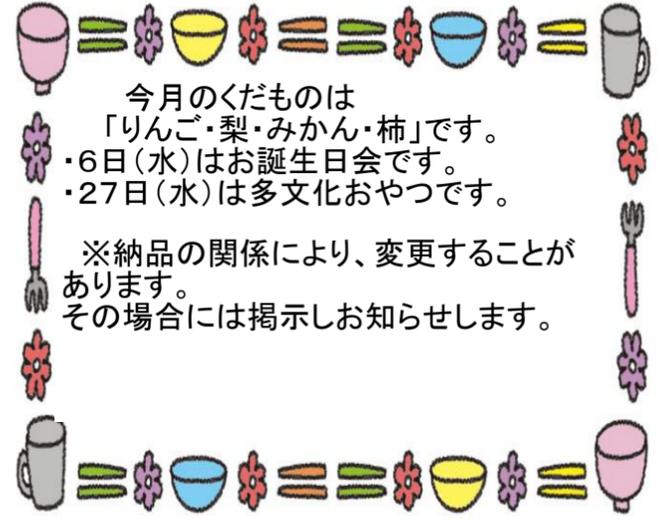
かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・みかん (20日)
- ・柿 (22日)
- ・鯖 (28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、先にご家庭でお試してください



今月のくだものは「りんご・梨・みかん・柿」です。
 ・6日(水)はお誕生日会です。
 ・27日(水)は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります。
 その場合には掲示してお知らせします。

乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



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 さつまいものレモン煮 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、さつまいも 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、中華だし、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) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、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
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、油	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	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
5	火	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	ケチャップごはん 牛乳	バターロール、マカロニ 小麦粉 油、米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ツナ缶 豚ひき肉 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	塩、コンソメ 酢、みりん 料理酒、しょう油 ケチャップ
6	水	ごはん えのきハンバーグ ひじきとツナのサラダ 清汁(かぶ・かぶの葉) 梨	さつまいもドーナツ 牛乳 【お誕生日会】	米、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さつまいも ホットケーキミックス 油、さとう、粉糖	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶 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 梨	塩 ケチャップ 中濃ソース、しょう油 出汁
7	木	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・小松菜) 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 豚ひき肉 牛乳	キャベツ、にんじん 小松菜、梨 にら、玉ねぎ	料理酒、塩 ケチャップ、しょう油 出汁、コンソメ
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 ホットケーキミックス	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炒め 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	いちごジャムサンド 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) りんご	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、パセリ にんじん、りんご えのき、しめじ	コンソメ、ケチャップ 塩、しょう油
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	ひじきごはん 牛乳	うどん、油、片栗粉 かぼちゃ、さとう ごま、米、ごま油	鶏小間肉、たら 油揚げ 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ 青のり、りんご、玉ねぎ ひじき	出汁、みりん、しょう油 塩
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、パセリ きゅうり、小松菜 えのき、大根、梨 しめじ、にんじん、玉ねぎ	しょう油、酢 出汁、コンソメ、塩 カレー粉

日	曜	メニュー	牛乳の種類	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
14	木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・油揚げ) 梨	ふかし芋 牛乳	米、油、ごま油 さとう、さつま芋	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 松風焼き シルバーサラダ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	揚げパン 牛乳	米、さとう、片栗粉 油、ごま、春雨 エッグケアマヨネーズ さとう バターロール	木綿豆腐、鶏ひき肉 きなこ 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 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	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和え 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、もやし なめこ、りんご、ねぎ	しょう油、酢 塩、ケチャップ 出汁、みりん
19	火	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	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
20	水	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 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、片栗粉 油、里芋、スパゲティ	鮭 高野豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース いんげん、ほうれん草 みかん、ピーマン	塩、みりん しょう油、出汁 コンソメ、ケチャップ
21	木	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
22	金	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ 柿	大学芋 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 さつま芋、油 黒ごま	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、キャベツ 柿	しょう油、塩 コンソメ、中華だし
23	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	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 ホットケーキミックス 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、えのき りんご	しょう油、出汁
24	日						
25	月	ごはん 豚肉の香味焼き 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) りんご	ピザトースト 牛乳	米、ごま、ごま油 春雨、さとう、油 食パン	豚もも肉 木綿豆腐、白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり もやし、わかめ、りんご 玉ねぎ、ピーマン、コーン	しょうが みりん、しょう油 酢、出汁 ケチャップ
26	火	りんごジャムサンド 鶏肉のトマトソース コールスロー コンソメスープ(人参・玉ねぎ) みかん	五平餅 牛乳	食パン 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま、油 りんごジャム	鶏もも肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 コーン、キャベツ、にんじん みかん	塩、コンソメ 酢
27	水	ごはん れんこんのつくね焼き もやしサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん	チャプチェ 牛乳 【多文化メニュー】	米、油、ごま、さとう 小麦粉 春雨、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 鶏ひき肉 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 しょうが	しょう油、塩 酢、出汁 中華だし
28	木	豆乳ちゃんぽん麺 鯖の生姜煮 わかめの酢の物 柿	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺 さとう、油 米、もち米、ごま	豚小間肉、豆乳 鯖、白味噌、しらす 鶏小間肉 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、しめじ ごぼう	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 スパゲティサラダ みかん	パンプキンパイ せんべい 牛乳	米、油、小麦粉 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ かぼちゃ、せんべい 餃子の皮	豚バラ肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、みかん	料理酒 ケチャップ ウスターソース、塩 中華だし
30	土	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきのごま和え 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 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、油	木綿豆腐 豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら、きゅうり もやし、ひじき、玉ねぎ りんご	料理酒、しょう油 コンソメ、塩 出汁
31	日						