

2022年10月 献立表

かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・里芋（14日）
- ・エリンギ（17日）
- ・鯖（18日）
- ・みかん（21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、

乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



今月のくだものは
「りんご・柿・みかん」です。

・6日(木)はお誕生日会です。
・20日(木)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。

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	土	ごはん 肉じゃが ひじきサラダドレッシング 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	米粉ココアケーキ 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう、ごま 米粉、黒砂糖 粉糖	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ひじき、きゅうり、コーン ねぎ、りんご	出汁、料理酒 みりん、しょう油 酢 ベーキングパウダー ココア
2	日						
3	月	ごはん 炒り鶏 もやしとブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	あんかけ焼そば 牛乳	米、油、さとう ごま、焼そば麺 片栗粉	鶏小間肉 厚揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳	大根、ごぼう、こんにやく にんじん、いんげん、もやし ブロッコリー、えのき、りんご にら、玉ねぎ	料理酒、みりん しょう油、出汁 中華だし
4	火	いちごジャムサンド シェパードパイ わかめとコーンのサラダ ジュリアンヌスープ 柿	ひじきおにぎり 牛乳	食パン、油 小麦粉、じゃが芋 バター、ごま油 さとう、米 いちごジャム	豚ひき肉、豆乳 パルメザンチーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、にんじん、にんにく トマト缶、パセリ、わかめ きゅうり、コーン、にんじん キャベツ、柿、ひじき	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース しょう油、酢、塩 みりん、料理酒
5	水	ごはん たらのごま味噌焼き 切干し大根の煮物 清汁(ほうれん草・玉ねぎ) りんご	きな粉クッキー 牛乳	米、さとう、ごま 小麦粉 片栗粉	たら、白味噌 油揚げ、きな粉 牛乳	切干大根、にんじん ほうれん草、玉ねぎ、りんご	みりん、しょう油 出汁、塩
6	木	さつまいもごはん コロケ しめじとブロッコリーのペンネ 清汁(榎木茸・豆腐・ねぎ) 柿	かぼちゃモンブラン 牛乳	米、もち米、さつまいも 黒ごま、じゃが芋、小麦粉 パン粉、油、ペンネ かぼちゃ、さとう、粉糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉、ウィンナー 木綿豆腐 豆乳 豆乳ホイップ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、ブロッコリー しめじ、トマト缶、にんにく えのき、ねぎ、柿	塩、料理酒、しょう油 コンソメ、出汁 ベーキングパウダー
7	金	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のソテー 春雨スープ りんご	さつまいもチップス 牛乳	米、さとう、片栗粉 ごま油、油 春雨、さつまいも 黒ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、干しいたけ しょうが、にら、小松菜 赤ピーマン、しめじ、コーン キャベツ、りんご	しょう油、塩、コンソメ 中華だし みりん
8	土	ごはん 鶏肉のバーベキュー炒め ごまじゃこサラダ 味噌汁(切干大根・人参) りんご	いも餅 牛乳	米、油、さとう ごま、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	鶏小間肉、白味噌 ちりめん、ごま パルメザンチーズ 牛乳	玉ねぎ、にんにく、しょうが グリーンピース、キャベツ きゅうり、切干大根、にんじん りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁
9	日						
10	月	スポーツの日					
11	火	ごはん あじフライ きんぴらごぼう 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) 柿	ナポリタン 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、さとう、ごま スパゲティ	あじ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにやく ピーマン、なめこ、玉ねぎ 柿、ピーマン	中濃ソース、しょう油 みりん、料理酒 出汁、コンソメ ケチャップ
12	水	チキンカレーライス わかめのサラダ 柿	ウィンナーロール 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、ごま ホットケーキミックス	鶏小間肉 ウィンナー 牛乳	にんじん、玉ねぎ、わかめ もやし、きゅうり、黄パプリカ 柿、パセリ	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩、酢、しょう油
13	木	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	かぼちゃと小豆の 米粉ケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま、ごま油 米粉、かぼちゃ	豚レバー、ちりめん 挽き割り納豆 油揚げ、白味噌 つぶあん、豆乳 牛乳	しょうが、にんにく、小松菜 にんじん、大根、大根葉 りんご	しょう油、料理酒 ケチャップ 中濃ソース カレー粉、酢、出汁 ベーキングパウダー
14	金	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き ビーンズサラダ 柿	メロンパントースト 牛乳	うどん、里芋 ごま油 エッグケアマヨネーズ 食パン、バター、さとう ホットケーキミックス	木綿豆腐、ちくわ 鶏もも肉、大豆水煮 豆乳 牛乳	大根、ごぼう、にんじん ねぎ、しょうが、黄パプリカ きゅうり、柿	出汁、みりん、しょう油 塩、レモン汁

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	土	ごはん 豚肉の野菜炒め さつま芋のレモン煮 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 さつま芋、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、もやし、りんご わかめ	しょう油、レモン汁 出汁、塩
16	日						
17	月	ロールパン ミートボール(照焼味) ブロッコリーのマヨネーズサラダ きのこの豆乳スープ りんご	骨太チャーハン 牛乳	バターロール、片栗粉 さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 米、ごま油	豚ひき肉 豆乳 しらす 牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、黄パプリカ にんじん、しめじ、エリンギ パセリ、りんご、ねぎ	しょう油、コンソメ 塩、中華だし
18	火	ごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁(里芋・ほうれん草) りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう 里芋、黒砂糖 ホットケーキミックス	鯖、ちくわ 白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、大根、ごぼう こんにゃく、しめじ、いんげん ほうれん草、りんご	塩、みりん、料理酒 しょう油、出汁
19	水	豆乳ちゃんぽん麺 青のりポテトビーンズ 柿	鶏飯(大分県) 牛乳	焼そば麺、油 じゃが芋、片栗粉 米、さとう	豚小間肉、ちくわ 豆乳、白味噌 大豆水煮、ちりめん 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、コーン、いんげん 青のり、柿、ごぼう、にんにく	中華だし、しょう油 塩、料理酒
20	木	ハヤシライス スパゲティサラダ(ゴマミソ) 柿	チュロス 牛乳 【多文化おやつ】	米、油、小麦粉 さとう、スパゲティ ごま油、ごま	豚バラ肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、にんにく トマト缶、グリーンピース きゅうり、キャベツ、柿	料理酒、ケチャップ 中濃ソース 中華だし、塩、酢
21	金	ごはん れんこんのつくね焼き ひじきサラダ 清汁(かぶ・かぶの葉) みかん	ココアクリームパン 牛乳	米、パン粉 小麦粉、さとう 片栗粉、ごま バターロール コーンスターチ	木綿豆腐 豚ひき肉 豆乳 牛乳	にんじん、ねぎ、れんこん ひじき、きゅうり、コーン かぶ、かぶの葉、みかん	塩、みりん、しょう油 酢、出汁、ココア
22	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 春雨の中華サラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) りんご	さつま芋のきな粉スティック 牛乳	米、さとう、春雨 ごま油、麩 さつま芋	鶏小間肉 大豆水煮 白味噌 きなこ 牛乳	にんじん、絹さや きゅうり、コーン、玉ねぎ りんご	料理酒、みりん しょう油、出汁 酢
23	日						
24	月	いちごジャムサンド チキンマカロニグラタン キャベツとわかめのサラダ コーンスープ 柿	肉まんじゅう 牛乳	食パン、いちごジャム マカロニ、油、小麦粉 パン粉、ごま油、さとう 片栗粉、じゃが芋 ホットケーキミックス	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 豆乳、豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、パセリ、キャベツ きゅうり、にんじん、わかめ クリームコーン、柿	塩、コンソメ 酢、しょう油
25	火	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き れんこんの炒め煮 中華スープ りんご	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	米、さとう エッグケアマヨネーズ 片栗粉、油 ごま、ごま油	鶏もも肉 白味噌 牛乳	しょうが、れんこん、にんじん しめじ、しらたき、絹さや 玉ねぎ、チンゲン菜、りんご	しょう油、みりん 料理酒、出汁 中華だし
26	水	ごはん ハンバーグ じゃが芋のソテー 味噌汁(豆腐・小松菜) みかん	にゅうめん 牛乳	米、片栗粉、パン粉 じゃが芋、そうめん	豚ひき肉 木綿豆腐、白味噌 鶏ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 小松菜、みかん ねぎ	塩、ケチャップ ウスターソース、コンソメ 出汁、しょう油
27	木	豚肉きのこ丼 切干大根のマヨ和え 清汁(焼竹輪・わかめ) 柿	ミニアップルパイ 牛乳	米、さとう、ごま エッグケアマヨネーズ 米粉、ワンタンの皮 油	豚ひき肉 ツナ缶 ちくわ 豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、えのき しめじ、切干大根、にんじん きゅうり、わかめ、柿 りんご	出汁、しょう油 みりん、塩 バニラエッセンス
28	金	ごはん かれい煮付け 炒めなます 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 柿	ミルクラスク 牛乳	米、さとう、油 ごま、じゃが芋 食パン、バター	かれい、油揚げ 白味噌 豆乳 牛乳	しょうが、大根、にんじん 刻み昆布、干しいたけ 玉ねぎ、柿	みりん、料理酒 しょう油、出汁 酢、バニラエッセンス
29	土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ポテトインディアンサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	スコーン 牛乳	米、さとう、片栗粉 じゃが芋 ホットケーキミックス いちごジャム	鶏小間肉 ウィンナー 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、きゅうり にんじん、キャベツ、りんご	料理酒、しょう油 塩、カレー粉 出汁
30	日						
31	月	ポークカレーライス 大豆入りコールスロー みかん	かぼちゃクッキー 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉 エッグケアマヨネーズ さとう、かぼちゃ コーンスターチ	豚小間肉 大豆水煮 牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、みかん	カレー粉、コンソメ ケチャップ 中濃ソース 塩、酢、ココア

