

2022年10月 献立表



みなみひの保育園

【今年度、初めて出る食材】

- 里芋（7日）・鯖（11日）
- ウィンナー（13日）・栗（21日）
- みかん（27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

・21日は、誕生日会食です。
※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。

**乳児さんは朝のおやつに
牛乳、おかしがでます**

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 味噌汁(豆腐・ねぎ) オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう 小麦粉	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、オレンジ	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おかかマヨ和え 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 焼そば麺 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉 厚揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳 かつお節	大根、ごぼう、こんにゃく 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 鶏がらだし
4	火	食パン シェーパードパイ わかめとコーンのサラダ ジュリアンヌスープ オレンジ	ひじきおにぎり 牛乳	食パン 小麦粉、じゃが芋 バター、油、ごま油 さとう、米	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、オレンジ、ひじき	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース、こしょう しょう油、酢、塩 みりん、料理酒
5	水	ごはん 魚の味噌焼き 切干し大根の煮物 清汁(ほうれん草・玉ねぎ) りんご	きな粉の スノーボールクッキー 牛乳	米、さとう バター、小麦粉 片栗粉、粉糖	赤魚、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	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のソテー 春雨スープ オレンジ	さつま芋チップス 牛乳	米、さとう、片栗粉 ごま油、油 春雨、さつま芋	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、オレンジ	しょう油、塩、コンソメ 鶏がらだし みりん
7	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
8	土	ごはん 鶏肉のバーベキュー炒め じゃこサラダ 味噌汁(切干大根・人参) オレンジ	いも餅 牛乳	米、油、さとう じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	鶏小間肉 ちりめん、 さとう 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 オレンジ	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 鯖の塩焼き 筑前煮 味噌汁(里芋・ほうれん草) オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう 里芋、黒砂糖 小麦粉	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、オレンジ	塩、みりん、料理酒 しょう油、出汁
12	水	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) りんご	ココアクリームパン 牛乳	米、パン粉、小麦粉 さとう、片栗粉 食パン 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、レンコン ひじき、きゅうり、コーン かぶ、かぶの葉、りんご	塩、みりん、しょう油 酢、出汁、ココア
13	木	チキンカレーライス わかめのサラダ オレンジ	ウィンナーロール 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉 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 オレンジ、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
14	金	ごはん 揚げ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) 柿	かぼちゃと小豆の ケーキ 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油 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 柿	しょう油、料理酒 ケチャップ、中濃ソース 酢 出汁 ベーキングパウダー

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 さつまいものレモン煮 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、油、さとう、片栗粉 さつまいも	豚肉、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、オレンジ わかめ	しょう油、レモン汁 出汁、塩
16	日						
17	月	豆乳ちゃんぽん麺 青のりポテトビーンズ りんご	鶏飯 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、りんご、ごぼう、にんにく	鶏がらだし、しょう油 塩、料理酒
18	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) オレンジ	ナポリタン 牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、さとう スパゲティ	あじ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、こんにゃく ピーマン、なめこ、玉ねぎ オレンジ、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
19	水	ハヤシライス スパゲティサラダ りんご	ドーナツ 牛乳	米、油、小麦粉 さとう、スパゲティ ごま油 ホットケーキミックス 粉糖	豚バラ肉 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、りんご	料理酒、ケチャップ 中濃ソース 鶏がらだし、塩 酢
20	木	ごはん 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	米、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、パセリ りんご、ねぎ	しょう油、コンソメ 塩、中華だし
21	金	栗ごはん 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	さつまいもモンブラン 牛乳	米、もち米、 じゃが芋、小麦粉、パン粉 油、かぼちゃ、ペンネ さつまいも、バター、さとう ホットケーキミックス、粉糖	豚ひき肉、ウィンナー 木綿豆腐 パルメザンチーズ 豆乳、豆乳生クリーム 牛乳	栗、昆布、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
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) オレンジ	さつまいものきな粉スティック 牛乳	米、さとう、春雨 ごま油、麩、 さつまいも	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 オレンジ	料理酒、みりん しょう油、出汁 酢
23	日						
24	月	豚肉きのこ丼 切干大根のマヨ和え 清汁(焼竹輪・わかめ) りんご	ミニアップルパイ 牛乳	米、さとう 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
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 オレンジ	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 オレンジ	しょう油、みりん 料理酒、出汁 鶏がらだし、 オレンジ
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) りんご	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、りんご 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	食パン 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 みかん	肉まんじゅう 牛乳	食パン 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、みかん	塩、コンソメ 酢、しょう油
28	金	ごはん 魚煮付け 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 じゃが芋 食パン、バター	赤魚、油揚 白味噌 豆乳 牛乳	しょうが、油揚、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) オレンジ	スコーン 牛乳	米、さとう、片栗粉 じゃが芋、小麦粉 バター、いちごジャム	鶏小間肉 ウィンナー 油揚、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、オレンジ	料理酒、しょう油 塩、カレー粉 出汁 ベーキングパウダー
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、バター、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

