

2022年10月 献立表



みなみかせ保育園

【今年度初めて出る食材】

- ・ウインナー (17日)
- ・さば・里芋 (18日)
- ・エリンギ (19日)
- ・みかん (20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、

※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウインナーはアレルギー不使用のものを使用します。

乳児クラスは朝のおやつに牛乳がでます

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 ひじきサラダドレッシング 味噌汁(豆腐・ねぎ) りんご	黒ゴマ豆乳プリン 牛乳	米、じゃが芋 油、さとう ごま、練りごま	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳・豆乳クリーム 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 寒天
2	日						
3	月	ごはん 炒り鶏 もやしとブロッコリーのごま和え 味噌汁(厚揚げ・えのき) りんご	大学芋 牛乳	米、油、さとう ごま さつま芋	鶏小間肉 厚揚げ、白味噌 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	料理酒、みりん しょう油、出汁
4	火	ジャムパン 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 りんご	ひじきおにぎり 牛乳	食パン いちごジャム 米粉、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 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 キャベツ、ひじき りんご	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 たらのごま味噌焼き 切干大根の煮物 清汁(ほうれん草・玉ねぎ) 柿	米粉ココアケーキ 牛乳	米、さとう、ごま 米粉 黒砂糖	たら、白味噌 豆乳 牛乳	切干大根、にんじん ほうれん草、玉ねぎ、柿	みりん、しょう油 出汁、塩 ココア ベーキングパウダー
6	木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のソテー 春雨スープ りんご	焼きそば 牛乳	米、さとう、片栗粉 ごま油、油 春雨 焼きそば麺	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、ねぎ、たまねぎ しょうが、にら、小松菜 赤ピーマン、しめじ、コーン キャベツ、青のり りんご	しょう油、塩、コンソメ 鶏がらだし 中濃ソース
7	金	ハヤシライス スパゲティサラダ(ゴマみそ) 柿	かぼちやのゴマ団子 牛乳	米、油、さとう スパゲティ ごま油、ごま かぼちや、バター 片栗粉	豚バラ肉 白味噌 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 ハヤシルウ コンソメ、塩 酢、メープルシロップ風
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・にんじん) りんご	ぶどうゼリー 牛乳	米、油、さとう ごま	鶏小間肉 ちりめん 白味噌 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 ぶどうジュース りんご	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、しょう油、出汁 寒天
9	日						
10	月	スポーツの日					
11	火	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ビーンズサラダ 柿	芋もち 牛乳	うどん ごま油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ 米粉 油、じゃが芋	木綿豆腐、ちくわ 鶏もも肉、大豆水煮 パルメザンチーズ 牛乳	大根、ごぼう、にんじん ねぎ、パプリカ きゅうり 柿	出汁、みりん、しょう油 塩
12	水	ごはん カレイ煮付け 炒めなます 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 柿	にゅうめん 牛乳	米、さとう、油 ごま、じゃが芋 そうめん	かれい、油揚 鶏ひき肉 白味噌 牛乳	しょうが、刻み昆布 玉ねぎ、ねぎ 大根、にんじん 柿	みりん、料理酒 しょう油、出汁、酢 塩
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	南瓜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、かぼちや	豚レバー、ちりめん 挽き割り納豆 油揚、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 りんご	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
14	金	チキンカレーライス わかめサラダ 柿	シュガートースト 牛乳	米、油、バター じゃがいも 砂糖 ごま 食パン	鶏小間肉 牛乳	にんじん、たまねぎ わかめ もやし きゅうり、パプリカ 柿	カレーウ、酢 醤油、コンソメ
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、ごま 砂糖、片栗粉 さつま芋	豚小間肉、厚揚げ 白みそ 鮭フレーク 牛乳	たまねぎ、赤ピーマン ピーマン、にんじん もやし、わかめ りんご	醤油 ポッカレモン、出汁 塩、中華だし

16	日						
17	月	ごはん 松風焼き しめじとブロッコリーの炒め物 清汁(豆腐・ねぎ) 柿	一口揚げうどん (お好み焼き風) 牛乳	米,砂糖 片栗粉 油 ごま うどん	木綿豆腐,鶏ひき肉 白みそ,ウィンナー パルメザンチーズ 絹豆腐,花鰹 牛乳	ねぎ,にんじん ブロッコリー しめじ,トマト缶 にんにく,青のり 柿	塩 コンソメ 出汁 醤油 中濃ソース
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	鶏めし 牛乳	米 さとう 油 里芋	さば,竹輪 白みそ 鶏小間 牛乳	にんじん,だいこん いんげん,にんにく ごぼう,ほうれん草 しめじ,こんにゃく りんご	塩,みりん 料理酒 醤油,出汁
19	水	ごはん ミートボール(照り焼き味) ブロッコリーのマヨネーズサラダ キノコの豆乳スープ りんご	骨太チャーハン 牛乳	米,片栗粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも ごま油	豚ひき肉,豆乳 ちりめん 牛乳	たまねぎ,ブロッコリー パプリカ,にんじん しめじ,ねぎ エリンギ,たまねぎ,パセリ りんご	醤油 コンソメ 塩 中華だし
20	木	豆乳ちゃんぽん麺 鶏肉の照り焼き 青のりポテトビーンズ みかん	米粉蒸しパン 牛乳	中華麺 米,砂糖 じゃがいも,片栗粉 米粉,こしあん	豚小間肉,竹輪 白みそ,豆乳 鶏もも肉,ちりめん だいたず水煮 牛乳	キャベツ,いんげん もやし,コーン,しょうが にんじん,ねぎ 青のり みかん	鶏がらだし 醤油,塩 みりん ベーキングパウダー
21	金	ごはん レンコンのつくね焼き ひじきサラダ 清汁(かぶ・かぶの葉) りんご	炒めビーフン 牛乳	米 ビーフン 砂糖,片栗粉 油 ごま	木綿豆腐,豚ひき肉 ひじき 牛乳	ねぎ,れんこん,たまねぎ きゅうり,にんじん コーン かぶ,かぶ葉 りんご	塩,みりん 醤油 酢 出汁 中華あじ
22	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 春雨の中華サラダ 味噌汁(わかめ・たまねぎ) りんご	さつま芋のきなこスティック 牛乳	米,砂糖 春雨,さつま芋 ごま油,油	鶏小間肉 だいたず水煮 白みそ きな粉 牛乳	にんじん,さやえんどう きゅうり,わかめ,たまねぎ コーン りんご	料理酒 みりん 醤油,出汁 酢
23	日						
24	月	ジャムパン チキンとじゃがいものグラタン キャベツとわかめのサラダ コーンスープ みかん	肉まん風蒸しパン 牛乳	食パン イチゴジャム,じゃがいも 油,米粉 片栗粉 ごま油,砂糖	鶏小間肉,豆乳 パルメザンチーズ 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ,キャベツ きゅうり,にんじん わかめ,パセリ コーン みかん	塩,コンソメ 酢 中華あじ ベーキングパウダー ココア
25	火	豚肉きこ井 切干大根のマヨ和え 清汁(ちくわ・わかめ) 柿	ハッシュポテト 牛乳	米,砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ じゃが芋,片栗粉,油	豚ひき肉 ツナ,竹輪 牛乳	キャベツ,たまねぎ えのきたけ,しめじ きゅうり,わかめ 切干しだいこん,にんじん 柿	出汁,醤油 みりん 塩
26	水	ごはん あじフライ きんぴらごぼう 味噌汁(なめこ・たまねぎ) りんご	ごま味噌焼きおにぎり 牛乳	米,油,砂糖 小麦粉,パン粉 じゃが芋 ごま	鱈 白みそ 牛乳	ごぼう にんじん,たまねぎ こんにゃく りんご	中濃ソース 醤油 みりん 料理酒,出汁
27	木	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	ケチャップライス 牛乳	米,砂糖 エッグケアマヨネーズ 片栗粉,油,ごま油 ごま	鶏もも肉 豚ひき肉 牛乳	れんこん,にんじん,しょうが しめじ,ピーマン さやえんどう,しらたき たまねぎ,チンゲンサイ りんご	醤油,みりん コンソメ,ケチャップ 料理酒,出汁 鶏がらだし 塩
28	金	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	お菓子2種 牛乳	米,片栗粉 じゃがいも 油,砂糖	豚ひき肉,木綿豆腐 白みそ 豆乳 牛乳	たまねぎ,にんじん ピーマン,こまつな りんご	塩,ケチャップ ウスターソース コンソメ 出汁
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	ゆかりおにぎり 牛乳	米,砂糖 片栗粉,じゃがいも エッグケアマヨネーズ	鶏小間肉 ウィンナー 油揚げ,白みそ 牛乳	たまねぎ,ピーマン きゅうり,にんじん キャベツ りんご	料理酒 醤油,塩 カレー粉,出汁 ゆかり
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	かぼちゃモンブラン 牛乳	米,油,砂糖 じゃがいも,南瓜 エッグケアマヨネーズ バター,米粉 パイシート	豚小間肉 だいたず水煮 豆乳クリーム 豆乳 牛乳	にんじん,たまねぎ,いんげん キャベツ,きゅうり,のり みかん	カレー粉,ウスターソース 塩,ケチャップ,コンソメ ココア

