

2020年度 10月後期 予定献立

かえて保育園

承認印

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
1日 (木)	鶏肉と野菜のうどん いりこ かぼちゃサラダ りんご	うどん、鶏もも肉、たまねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ いりこ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、酢、砂糖、塩 りんご	きなこおはぎ (米、きな粉、砂糖)	17日 (土)	だいちぐみ 行事		
2日 (金)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め トマトときゅうりのサラダ みそ汁 りんご	米 豚もも肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、米みそ、砂糖、しょうゆ トマト、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、油 絹こし豆腐、じゃがいも、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	焼きいも (さつまいも)	19日 (月)	ごはん 牛肉と野菜の煮物 キャベツとコーンのサラダ チーズ りんご	米 牛もも肉、たまねぎ、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油 チーズ りんご	焼きいも (さつまいも)
3日 (土)	三色丼 きゅうりのサラダ みそ汁	米、鶏ミンチ、ほうれん草、にんじん、しょうが、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、塩、油 きゅうり、もやし、酢、しょうゆ、砂糖、塩 絹こし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	20日 (火) 誕生日会	ごはん 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ 和風スープ りんご	米 鶏もも肉、じゃがいも、塩、油 マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、トマト、酢、砂糖、塩 たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	誕生日ケーキ (ホットケーキミックス、牛乳、柿、りんご)
5日 (月)	ごはん/手作りふりかけ チンジャオロース ひじきのサラダ すまし汁 りんご	米、昆布、かつおぶし、白ごま、しょうゆ、砂糖 豚もも肉、ピーマン、たまねぎ、しょうゆ、米みそ、油 ひじき、にんじん、キャベツ、きゅうり、ツナ缶、ごま、しょうゆ たまねぎ、しいたけ、焼き麩、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	ココロラスク (食パン、砂糖、油)	21日 (水)	ごはん/ひじき納豆 焼魚 チンゲン菜のしらす和え みそ汁 りんご	米、納豆、ひじき、ごま、しょうゆ 鯛、塩 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、油 絹こし豆腐、かぼちゃ、えのき、たまねぎ、かつお昆布だし、米みそ りんご	パリパリピザ (餃子の皮、ケチャップ、たまねぎ、コーン缶、ツナ缶、ピザチーズ)
6日 (火)	ごはん 鯛の塩焼き 切り干し大根の酢の物 みそ汁 りんご	米 鯛、塩 切り干し大根、きゅうり、にんじん、もやし、ごま、しょうゆ、酢、砂糖 絹こし豆腐、えのき、たまねぎ、じゃがいも、わかめ、かつお昆布だし、米みそ りんご	きなこおはぎ (米、きな粉、砂糖)	22日 (木)	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 りんご	うどん、うすあげ、ほうれん草、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、塩 いりこ 鶏ひき肉、かぼちゃ、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、油 りんご	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、水、油)
7日 (水) 流しそうめん	そうめん 鶏の塩焼き 温野菜 りんご	そうめん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖 鶏もも肉、塩 きゅうり、トマト、ブロッコリー りんご	菓子パン	23日 (金)	お弁当の日		牛乳 市販菓子
8日 (木)	ごはん 牛肉と野菜の煮物 コールスローサラダ チーズ りんご	米 牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、かつお昆布だし、しょうゆ キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、砂糖、油、塩 チーズ りんご	きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	24日 (土)	チキンライス キャベツのサラダ 和風スープ	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、塩 キャベツ、ツナ缶、酢、砂糖、油 もやし、にんじん、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
9日 (金)	ごはん チキンの塩焼き さつまいものサラダ 和風スープ りんご	米 鶏もも肉、塩 さつまいも、きゅうり、トマト、酢、砂糖、塩、油 キャベツ、えのき、ほうれん草、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	フルーツヨーグルト/ウエハース (ヨーグルト、砂糖、バナナ)	26日 (月)	鮭の混ぜごはん 炊き合わせ 豚汁 りんご	米、鮭、わかめ、大葉、ごま、しょうゆ、塩、 高野豆腐、にんじん、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖 豚もも肉、絹こし豆腐、にんじん、ごぼう、だいこん、さつまいも、葉ねぎ、かつお昆布だし、米みそ りんご	もちもちパンケーキ (ホットケーキミックス、絹こし豆腐、ヨーグルト)
10日 (土)	豚丼 もやしのごま和え みそ汁	米、豚もも肉、たまねぎ、酒、しょうゆ、砂糖 もやし、きゅうり、ごま、酢、砂糖、塩、油 絹こし豆腐、わかめ、焼き麩、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	27日 (火)	ごはん 鯛の塩焼き れんこんのきんぴら すまし汁 りんご	米 鯛、塩 れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、ごま たまねぎ、ほうれん草、えのき、わかめ、エリンギ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	フルーツ盛り合わせ (バナナ、りんご)
12日 (月)	煮込みうどん いりこ 煮豆 りんご	うどん、鶏ひき肉、チンゲン菜、もやし、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ いりこ 金時豆、砂糖 りんご	スティックパン (食パン)	28日 (水)	ごはん ちくわとじゃがいもの煮物 わかめときゅうりの酢の物 すまし汁 りんご	米 ちくわ、じゃがいも、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖 わかめ、きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩 絹こし豆腐、キャベツ、ほうれん草、しいたけ、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	じゃこトースト (食パン、しらす干し、ピザチーズ、青のり)
13日 (火)	ごはん/納豆 鮭の味噌焼き ほうれん草のお浸し すまし汁 りんご	米、納豆 鮭、米みそ、砂糖 ほうれん草、にんじん、ごま、かつお昆布だし、しょうゆ 絹こし豆腐、キャベツ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	焼ポテト (じゃがいも、塩)	29日 (木)	牛肉と野菜のうどん さつまいものレモン煮 スティック野菜/トマト りんご	うどん、牛もも肉、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ さつまいも、レモン、砂糖 にんじん、きゅうり、アスパラ、トマト りんご	お茶 フルーツヨーグルト/ウエハース (ヨーグルト、砂糖、りんご、バナナ、みかん缶)
14日 (水) 誕生日会	ごはん 肉じゃが 中華風サラダ みそ汁 りんご	米 牛もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖 もやし、きゅうり、こまつな、しらす干し、ごま、しょうゆ、砂糖、酢 だいこん、わかめ、かつお昆布だし、米みそ りんご	オレンジゼリー/ウエハース (みかんジュース、みかん缶、アガー(寒天)、砂糖)	30日 (金)	ごはん 鮭の塩焼き はくさいのごま酢和え すまし汁 りんご	米 鮭、塩 はくさい、ほうれん草、にんじん、しらす干し、酢、砂糖、塩、ごま 絹こし豆腐、キャベツ、えのき、こまつな、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	牛乳 蒸しかぼちゃ (かぼちゃ)
15日 (木)	ナポリタン ポテトサラダ 野菜たっぷりスープ りんご	スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ウインナー、ケチャップ、ウスターソース、油 じゃがいも、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、酢、砂糖、塩 はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、塩 りんご	コーンフレーク (コーンフレーク)	31日 (土)	チャーハン きゅうりの酢の物 みそ汁	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、塩、油 きゅうり、もやし、わかめ、酢、砂糖、塩、油 絹こし豆腐、焼き麩、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
16日 (金)	さつまいもごはん 鯛の塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁 りんご	米、さつまいも、塩、黒ごま 鯛、塩 高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖 たまねぎ、じゃがいも、えのき、こまつな、かつお昆布だし、米みそ りんご	牛乳 ジャムトースト (食パン、りんご、砂糖、レモン汁)				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりようりの部屋：河田・廣田より