

# 2021年度 10月普通食 予定献立

かえて保育園

日・曜	献立名	材料	おやつ	日・曜	献立名	材料	おやつ
1日(金)	ごはん/納豆 鮭の照り焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁 ゼリー	米、納豆 鮭(乳児は鯖)、塩 ほうれん草、キャベツ、にんじん、ツナ缶、酢、しょうゆ、砂糖 絹ごし豆腐、じゃがいも、えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、みみそ ゼリー	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、 ビスチーズ)	18日(月)	ごはん 鮭の照り焼き スパゲティサラダ すまし汁 ゼリー	米 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 スパゲティ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、えのき、ほうれん草、たまねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 りんご、バナナ/せんべい
2日(土)	だいich冒険の日			19日(火)	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ 柿	米、牛こま肉、たまねぎ、マッシュルーム、ルウ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、油 キャベツ、にんじん、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ チーズ 柿	牛乳 ココロラスク (食パン、バター、砂糖)
4日(月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のごま酢和え みそ汁 ゼリー	米 鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん 切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやし、うすあげ、焼きのり、白ごま、酢、砂糖、塩、油 木綿豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、かつお節布だし、みみそ ゼリー	牛乳 オレンツゼリー/ビスケット (オレンツジュース、アガー、 砂糖、みかん缶)	20日(水)	牛丼 もやし和え物 みそ汁 バナナ	米、牛こま肉、糸こんにゃく、たまねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、酒 もやし、キャベツ、にんじん、れんこん、水菜、わかめ、酢、砂糖、塩、油 木綿豆腐、じゃがいも、えのき、うすあげ、かつお節布だし、みみそ バナナ	牛乳 あんこパイ (手作りあんこ、パイシート)
5日(火)	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	米 鶏、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、れんこん、油、しょうが マカロニ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、うすあげ、かつお節布だし、みみそ ゼリー	0~2歳 牛乳 3~5歳 ヤクルト 菓子パン	21日(木)	きつねうどん 大根サラダ いりご ゼリー	うどん、油揚げ、かまぼこ、葉ねぎ、かつお節布だし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、塩 だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、しらす干し、水菜、酢、砂糖、塩、ごま油 いりご ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、 バナナ、りんご、 みかん缶、もも缶)
6日(水)	ピピン丼 キャベツのごま和え 和風スープ ゼリー	米、豚ひき肉、にんじん、もやし、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、ごま油 キャベツ、にんじん、きゅうり、水菜、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、わかめ、えのき、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、 バナナ、りんご、 みかん缶、もも缶)	22日(金)	鮭ごはん れんこんの寒揚げ 鶏豆腐 豚汁 ゼリー	米、鮭、しめじ、しょうゆ、白ごま、酒、塩、大葉 れんこん、小麦粉、油、塩 絹ごし豆腐、かつお節布だし、しょうゆ 豚こま肉、さつまいも、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ、かつお節布だし、みみそ ゼリー	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、 青のり、マヨネーズ、 粉チーズ)
7日(木)	しょうゆラーメン 野菜炒め 煮豆 ぶどう	中華麺、鶏もも肉、チンゲン菜、コーン缶、白ねぎ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ごま油 もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、塩、油 金時豆、砂糖 ぶどう	牛乳 さつまいもフライ (さつまいも、油、塩)	23日(土)	マ・ボー丼 キャベツの中華風和え物 すまし汁 バナナ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうが、かつお節布だし、酒、みみそ、しょうゆ、砂糖 キャベツ、コーン缶、白ごま、しょうゆ、みりん、ごま油 たまねぎ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
8日(金)	お弁当の日			25日(月)	ごはん/手作りふりかけ 鮭の塩焼き ひじきと高野豆腐の煮物 にゅうめん ゼリー	米、かつお節、こんぶ、しょうゆ、みりん、砂糖、白ごま 鮭、塩 ひじき、高野豆腐、にんじん、いんげん、鶏もも肉、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 そうめん、わかめ、葉ねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 お麩のラスク (焼き餅、バター、砂糖)
9日(土)	豚丼 もやしのサラダ すまし汁	米、豚こま肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 もやし、キャベツ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	26日(火) 誕生日会	ごはん/ふりかけ 鶏のから揚げ ココロサラダ 和風スープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 鶏もも肉、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、さつまいも、マヨネーズ たまねぎ、ほうれん草、ベーコン、キャベツ、しめじ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (小麦粉、砂糖、油、卵、 りんご、みかん缶、 ホイップクリーム)
11日(月)	ごはん チンジャオロース さつまいものサラダ 和風スープ ゼリー	米 豚こま肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、砂糖、ごま油、酒、しょうゆ、片栗粉 さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ 絹ごし豆腐、ほくさい、ほうれん草、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 りんご、バナナ/せんべい	27日(水) 消防訓練	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの もやしの酢の物 みそ汁 ゼリー	米 豚こま肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん もやし、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、油 木綿豆腐、えのき、うすあげ、葉ねぎ、かつお節布だし、みみそ ゼリー	牛乳 かぼちゃ団子 (かぼちゃ、片栗粉、 油、しょうゆ)
12日(火)	ごはん/ひじき納豆 鮭の照り焼き ごぼうのごまマヨ和え みそ汁 バナナ	米、ひじき、しょうゆ、みりん、納豆 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ごぼう、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、白ごま、しょうゆ、マヨネーズ 絹ごし豆腐、うすあげ、なめこ、わかめ、かつお節布だし、みみそ バナナ	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)	28日(木)	トマトとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのじゃこ和え 野菜たっぷりスープ ゼリー	スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、油 ブロッコリー、しらす干し、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 キャベツ、エリンギ、たまねぎ、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 フルーツ盛り合わせ (柿、りんご、バナナ)
13日(水)	ごはん 肉じゃが こまつなのお浸し みそ汁 ゼリー	米 豚こま肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん こまつな、にんじん、うすあげ、ひじき、かつお節布だし、しょうゆ、みりん 木綿豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、かつお節布だし、みみそ ゼリー	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、 砂糖、牛乳、バター)	29日(金)	ごはん 鶏の白身あんかけ ポテトサラダ すまし汁 ゼリー	米 鶏の白身、たまねぎ、にんじん、水菜、酢、砂糖、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ 絹ごし豆腐、えのき、キャベツ、こまつな、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖、塩、 手作りあんこ)
14日(木)	カレーうどん 鶏ふまじ キャベツのサラダ りんご	うどん、豚こま肉、にんじん、たまねぎ、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、酒、ルウ、片栗粉 じゃがいも、塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 りんご	牛乳 白玉ぜんざい (小豆、砂糖、塩、 白玉粉(乳児はマカロニ))	30日(土)	三色丼 キャベツのツナサラダ すまし汁	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれん草、しょうが、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、塩、油 キャベツ、ツナ缶、酢、砂糖、塩 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
15日(金)	肉みそ納豆丼 もやしのごま和え 和風スープ ゼリー	米、豚ひき肉、ひきわり納豆、たまねぎ、にんじん、しめじ、小ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、みみそ、油 もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、水菜、しらす干し、コーン缶、白ごま、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、わかめ、葉ねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 マシュマロフレーク (マシュマロ、バター、 コーンフレーク)				
16日(土)	チャーハン きゅうりの和え物 すまし汁	米、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しょうゆ、塩、油 きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・手作りひ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：廣田・坂口より