

2022年度 10月普通食 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 (土)		だいちのぼうけんの日		18日 (火)	牛丼 ブロッコリーのじゃこあえ すまし汁 みかん	米、牛肉、糸こんにゃく、たまねぎ、しょうが、かつお昆布だし、砂糖、しょうゆ、酒、みりん ブロッコリー、しらす干し、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 えのき、たまねぎ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 みかん	牛乳 きなこバナナ (きなこ、バナナ)
3日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ すまし汁 ゼリー	米 鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、みりん、砂糖 マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 キャベツ、えのき、ほうれん草、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 りんごゼリー (りんご、りんごジュース、ゼラチン)	19日 (水) 誕生日会	ごはん/ふりかけ チーズハンバーグ ポテトサラダ 和風スープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 合い焼きミンチ、たまねぎ、スライスチーズ、パン粉、牛乳、塩、ウスターソース、ケチャップ じゃがいも、さつまいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ キャベツ、たまねぎ、ベーコン、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (牛乳、卵、生クリーム、梨、みかん缶)
4日 (火)	ごはん 鮭の香味ソースがけ ほうれん草のおかか和え みそ汁 ゼリー	米 鮭、青ネギ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、白ごま ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、みりん 絹ごし豆腐、じゃがいも、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 梨/せんべい	20日 (木)	カレーうどん キャベツのサラダ 金時豆の甘煮 ゼリー	うどん、豚肉、にんじん、たまねぎ、うすあげ、菓子干、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、ルウ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖、塩 ゼリー	牛乳 さつまいもフライ (さつまいも、塩、油)
5日 (水)	マーボー丼 もやしのナムル 中華風スープ ゼリー	米、木綿豆腐、豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうが、白ネギ、米みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉 もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、塩 春雨、はくさい、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒 ゼリー	牛乳 マカロニきなこ (マカロニ、きなこ)	21日 (金)	ごはん/納豆 鮭のから揚げ～れんこんの素揚げ～ かぼちゃ煮 みそ汁 ゼリー	米、納豆 鮭、れんこん、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、しょうが、油 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし 絹ごし豆腐、だいこん、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス、牛乳、油、バター)
6日 (木)	しょうゆラーメン キャベツのサラダ 煮豆 ゼリー	中華種、鶏ひき肉、コーン缶、わかめ、葉ねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、ごま油、塩 キャベツ、にんじん、きゅうり、砂糖、酢、油、塩 煮豆 ゼリー	牛乳 クッキー (小麦粉、バター、砂糖、油)	22日 (土)	ビビンバ キャベツのサラダ 和風スープ	米、鶏ひき肉、ほうれん草、もやし、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、塩 キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、酒、しょうゆ、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
7日 (金)		お弁当の日	牛乳 やきいも	24日 (月)	さつまいもごはん タラの野菜あんかけ もやしのごま酢和え みそ汁 バナナ	米、さつまいも、黒ごま、塩 鱈、たまねぎ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、油 もやし、きゅうり、キャベツ、酢、しょうゆ、砂糖、白ごま、塩 えのき、はくさい、わかめ、かつお昆布だし、米みそ バナナ	牛乳 みたらし団子 (上新粉、白玉粉、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉) 乳児はきなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)
8日 (土)	チキンライス きゅうりのごま酢和え すまし汁	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、油 きゅうり、もやし、白ごま、酢、砂糖、塩、油	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	25日 (火)	ごはん チキンハンバーグ 小松菜とにんじんの和え物 すまし汁 ゼリー	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、えのき、しょうが、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油 小松菜、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 鮭、はくさい、わかめ、しょうゆ、酒、かつお昆布だし、塩 ゼリー	牛乳 フルーツの盛り合わせ (柿、バナナ、りんご)
11日 (火)	チキンカレー ごぼうのごまマヨネーズサラダ チーズ バナナ	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、カレールウ、しめじ、りんご、油 ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま、マヨネーズ、しょうゆ チーズ バナナ	牛乳 市販菓子	26日 (水)	カレーライス コールスローサラダ チーズ みかん	米、牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、カレールウ、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、塩 チーズ みかん	牛乳 マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク、バター)
12日 (水)	ごはん 肉じゃが 和風サラダ みそ汁 ゼリー	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、酒、みりん きゅうり、もやし、にんじん、酢、砂糖、塩、油 豆腐、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、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、もも缶、みかん缶、りんご)	27日 (木)	ミートスパゲッティ キャベツのサラダ 和風スープ ゼリー	スパゲッティ、合い焼きミンチ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ キャベツ、にんじん、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、はくさい、わかめ、酒、しょうゆ、かつお昆布だし、塩 ゼリー	牛乳 ポップコーン/チーズ (ポップコーン、塩)
13日 (木)	やきそば きゅうりとちくわの和え物 いりこ ゼリー	中華種、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ソース、かつお節、青のり きゅうり、ちくわ、わかめ、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ いりこ ゼリー	牛乳 梨/くり	28日 (金)	きのごはん 鱈の塩焼き ほうれん草のごま和え とうがんスープ ゼリー	米、うすあげ、しめじ、エリンギ、しいたけ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん 鱈(乳児は鱈)、塩、大根おろし ほうれん草、はくさい、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、油 とうがん、鶏ミンチ、干ししいたけ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 コロコロラスク (食パン、砂糖、バター)
14日 (金)	ごはん 鱈の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 ゼリー	米 鱈(乳児は鱈)、塩 切り干し大根、にんじん、うすあげ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお昆布だし 木綿豆腐、えのき、ジャガイモ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 あんこパイ (手作りあんこ、パイ)	29日 (土)	やきそば きゅうりの和え物 すまし汁	中華種、豚肉、キャベツ、にんじん、ソース、かつお節、青のり きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、酒、しょうゆ、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
15日 (土)	豚丼 きゃべつの和え物 みそ汁	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒 きゅうり、きゃべつ、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、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	31日 (月)	ごはん 鶏肉のクリームソースがけ 野菜の和え物 みそ汁 ゼリー	米 鶏もも肉、たまねぎ、ブロッコリー、豆乳、バター、小麦粉、塩 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、塩、油 たまねぎ、じゃがいも、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 かぼちゃスコーン (かぼちゃ、ホットケーキミックス、バター、牛乳)
17日 (月) 芋ほり 流しそうめん	流しそうめん ウインナー 焼きじゃが ゼリー	そうめん、しょうゆ、みりん、砂糖、うすあげ、干ししいたけ、きゅうり、 ウインナー じゃがいも、塩 ゼリー	牛乳 菓子パン				

※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：廣田・信田より