

2023年度 10月普通食 予定献立

かえで保育園

2023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		おやつ	
2日 (月)	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳	19日 (木)	味噌らーめん	中華麺、鶏もも肉、はくさい、もやし、ねぎ、コーン缶、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、米みそ	牛乳	きなこバナナ (きなこ、砂糖、バナナ)
	鰯の塩焼き	鰯、塩	りんごゼリー (りんご、リンゴジュース、ゼラチン)		かぼちゃ煮	かぼちゃ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお昆布だし		
	白和え	木綿豆腐、にんじん、ほうれん草、ひじき、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、米みそ			いりこ	いりこ		
	ずまし汁	はくさい、うすあげ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒			ゼリー	ゼリー		
	ゼリー	ゼリー						
3日 (火)	四色丼	米、鶏ひき肉、にんじん、もやし、ほうれん草、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、塩	牛乳	20日 (金)	カレーライス	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、りんご、カレールウ、油	牛乳	菓子パン
	キャベツのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油、酢	あんこパイ (あんこ、パイ)		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ		
	みそ汁	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			ゆでたまご	ゆでたまご (0、1歳はチーズ)		
	ゼリー	ゼリー			バナナ	バナナ		
4日 (水)	ごはん	米	牛乳	21日 (土)	ビビン丼	米、にんじん、もやし、鶏ひき肉、ごま油、酒、しょうゆ、塩	牛乳	市販菓子 チーズ バナナ
	肉じゃが	牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん	みたらし団子 (白玉粉、砂糖、しょうゆ、みりん)		きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油		
	もやしの和え物	もやし、にんじん、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油	片栗粉) 乳児はきなこおはぎ		みそ汁	絹ごし豆腐、えのき、かつお昆布だし、米みそ		
	ずまし汁	絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	(米、きなこ、砂糖)		ゼリー	ゼリー		
	梨	梨						
5日 (木)	カレーうどん	うどん、豚肉、たまねぎ、うすあげ、にんじん、長ネギ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、ルウ、片栗粉	牛乳	23日 (月)	ごはん/手作りふりかけ	米、しょうゆ、みりん、砂糖、白ごま、こんぶ、かつお節	牛乳	きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)
	ブロッコリーとキャベツの和え物	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、塩、油	フルーツ盛り合わせ (梨、柿、バナナ)		鶏肉の照り焼き	鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん		
	煮豆	金時豆、砂糖、塩			ごぼうと野菜のマヨネーズサラダ	ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、白ごま、しょうゆ、酢、砂糖		
	ゼリー	ゼリー			みそ汁	絹ごし豆腐、じゃがいも、わかめ、かつお昆布だし、米みそ		
					ゼリー	ゼリー		
6日 (金)	さつまいもごはん	米、さつまいも、塩	牛乳	24日 (火)	ごはん	米	牛乳	お麩のラスク (お麩、バター、砂糖)
	タラの野菜あんかけ	鰯、たまねぎ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油	ココロラスク (食パン、砂糖、バター)		鮭のから揚げ～れんこんの素揚げ～	鮭、れんこん、酒、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、		
	きゅうりの酢の物	きゅうり、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ、塩、わかめ			ひじき煮	にんじん、うすあげ、ひじき、こんにゃく、大豆、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖		
	みそ汁	じゃがいも、たまねぎ、うすあげ、かつお昆布だし、米みそ			みそ汁	はくさい、たまねぎ、えのき、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩		
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー		
7日 (土)	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、糸こんにゃく、にんじん、しょうゆ、酒、砂糖、	牛乳	25日 (水)	マーボー丼	米、豚ミンチ、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、しょうが、米みそ、砂糖、しょうゆ、片栗粉	牛乳	ホットケーキ (ホットケーキミックス バター、豆乳)
	もやしの和え物	もやし、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	市販菓子		春雨サラダ	春雨、にんじん、きゅうり、もやし、白ごま、酢、砂糖、しょうゆ、塩、ごま油		
	ずまし汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	チーズ		ずまし汁	はくさい、えのき、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩		
	ゼリー	ゼリー	バナナ		梨	梨		
10日 (火)	ごはん/ひじき納豆	米、ひじき、納豆、しょうゆ	牛乳	26日 (木)	ミートスパゲティ	スパゲッティ、合挽きミンチ、にんじん、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳	チーズトースト (食パン、チーズ、マヨネーズ)
	鮭の香味ソースがけ	鮭、青ねぎ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白ごま	マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)		コールスローサラダ	きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油		
	ココロサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ			和風スープ	たまねぎ、ほうれん草、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩		
	みそ汁	絹ごし豆腐、はくさい、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			ゼリー	ゼリー		
	ゼリー	ゼリー						
11日 (水)	ごはん	米	牛乳	27日 (金)	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	大学芋 (さつまいも、砂糖、しょうゆ、酢、油)
	厚揚げの炒め物	厚揚げ、豚ミンチ、小松菜、にんじん、しめじ、しょうゆ、砂糖、ウスターソース、ごま油	ドーナツ (豆乳、ホットケーキミックス、砂糖、粉糖)		豆腐ハンバーグ	木綿豆腐、鶏ミンチ、ひじき、えのき、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉		
	きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、もやし、ちりめんじゃこ、わかめ、酢、砂糖、塩、油			キャベツとじゃこの和え物	キャベツ、にんじん、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、塩、油		
	中華スープ	春雨、はくさい、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩			ずまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩		
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー		
12日 (木)	きつねうどん	うどん、うすあげ、かまぼこ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳	28日 (土)	ツナチャーハン	米、たまねぎ、にんじん、ツナ缶、コーン缶、しょうゆ、塩、ごま油	牛乳	市販菓子 チーズ バナナ
	ひじき煮	ひじき、大豆、にんじん、こんにゃく、うすあげ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖	幼児はたこ焼き／梨 (たこ焼き粉、卵、たこ、ソース)		キャベツのごま酢和え	キャベツ、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油、しょうゆ		
	いりこ	いりこ	乳児は梨／せんべい		みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ		
	バナナ	バナナ			ゼリー	ゼリー		
13日 (金)	麦ごはん	米、押し麦	牛乳	30日 (月)	中華丼	米、豚肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、塩、片栗粉	牛乳	梨/せんべい
	鰯の煮つけ	鰯 (乳児は鰯)、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	アメリカンドッグ (ホットケーキミックス 豆乳、ウインナー、ケチャップ)		秋のポテトサラダ	さつまいも、じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ		
	切り干し大根の甘酢和え	切り干し大根、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、塩、油			ずまし汁	絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩		
	みそ汁	かぼちゃ、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			ゼリー	ゼリー		
	ゼリー	ゼリー						
14日 (土)	だいちのぼうけん			31日 (火)	きのこごはん	米、鶏ミンチ、しめじ、エリンギ、まいだけ、うすあげ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	牛乳	クッキー (小麦粉、バター、砂糖 油)
			鰯の塩焼き		鰯、(乳児は鰯)、塩			
			白和え		木綿豆腐、にんじん、ほうれん草、ひじき、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、米みそ			
			みそ汁		じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			
			バナナ		バナナ			
16日 (月)	ごはん	米	お茶					
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉、なす、ピーマン、キャベツ、にんじん、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、みかん缶 もも缶、バナナ)					
	きゅうりとわかめのごま酢和え	きゅうり、わかめ、白ごま、酢、砂糖、塩、油						
	ずまし汁	絹ごし豆腐、はくさい、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩						
	ゼリー	ゼリー						
17日 (火)	ごはん	米	牛乳					
	鮭の照り焼き	鮭、砂糖、しょうゆ、みりん	やきいも					
	ほうれん草の納豆和え	ほうれん草、にんじん、納豆、えのき、しょうゆ						
	みそ汁	じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ						
	ゼリー	ゼリー						
18日 (水) 誕生日会	ごはん/ふりかけ	米、ゆかり、のり、白ごま	牛乳					
	チーズハンバーグ	合挽きミンチ、たまねぎ、スライスチーズ、パン粉、ウスターソース、ケチャップ	誕生日ケーキ (小麦粉、砂糖、油、酢、 卵、生クリーム、梨、柿)					
	ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ						
	和風スープ	キャベツ、たまねぎ、ベーコン、えりんぎ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩						
	ゼリー	ゼリー						

※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。

※かえで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