

2024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 (火)	ごはん/納豆	米、納豆	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)	18日 (金)	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 オレンジゼリー/ビスケット (みかん果汁、寒天、砂糖 みかん缶)
	鮭の香味ソース焼き	鮭、青ねぎ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白ごま、かつお昆布だし、小麦粉			もやしのナムル	もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油	
	もやしのごま和え	もやし、にんじん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油			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	
	ずまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩、			ゼリー	ゼリー	
	梨	梨					
2日 (水)	ごはん	米	牛乳 フルーツの盛り合わせ (梨、柿、バナナ)	19日 (土)	ビビン丼	米、豚ひき肉、しょうが、にんじん、ほうれん草、もやし、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
	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			わかめときゅうりの和え物	きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油	
	きゅうりとわかめの和え物	きゅうり、わかめ、酢、砂糖、塩、油			みそ汁	絹ごし豆腐、えのき、かつお昆布だし、米みそ	
	中華風スープ	春雨、はくさい、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩			ゼリー	ゼリー	
	ゼリー	ゼリー					
3日 (木)	きつねうどん	うどん、うすあげ、かまぼこ、わかめ、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、かつお昆布だし、塩	牛乳 きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖)	21日 (月)	きのこごはん	米、鶏ひき肉、にんじん、うすあげ、エリンギ、まいだけ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	牛乳 菓子パン
	ひじき煮	ひじき、にんじん、ほうれん草、大豆、ウインナー、コーン缶、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖			鯛の塩焼き~大根おろし添え~	鯛(乳児は鯛)、大根、しょうゆ	
	煮豆	金時豆、砂糖、塩			春雨サラダ	緑豆春雨、にんじん、きゅうり、もやし、白ごま、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油	
	ゼリー	ゼリー			みそ汁	絹ごし豆腐、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	ゼリー	
4日 (金)	さつまいもごはん	米、さつまいも、塩	牛乳 チーズトースト (食パン、チーズ、マヨネーズ)	22日 (火) 誕生日会	ごはん/ミネラルふりかけ	米、いりこ、しょうゆ、酢、青のり、白ごま、塩	牛乳 誕生日ケーキ (米粉、砂糖、酢、油 卵、梨、みかん缶、 生クリーム)
	鯛の味噌煮	鯛(乳児は鯛)、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、酒			鶏もも肉のから揚げ	鶏もも肉、しょうが、酒、しょうゆ	
	きゅうりの酢の物	キャベツ、にんじん、きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、油			スイートポテトサラダ	じゃがいも、さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油	
	みそ汁	絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			和風スープ	キャベツ、エリンギ、たまねぎ、ベーコン、酒、しょうゆ、かつお昆布だし、塩	
	ゼリー	ゼリー			ゼリー	ゼリー	
5日 (土)	だいちのだいぼうけん			23日 (水)	ごはん/手作りふりかけ	米、こんぶ、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖、白ごま	牛乳 梨/くり/せんべい (乳児は梨/せんべい)
					厚揚げのツナマヨ焼き	厚揚げ、ツナ缶、コーン缶、青のり、マヨネーズ、しょうゆ、みりん	
					きゅうりともやしの和え物	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ、酢、砂糖、塩、油	
					みそ汁	絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	
					ゼリー	ゼリー	
7日 (月)	ごはん	米	牛乳 豆乳のフルーツあんみつ (豆乳、つぶあん、砂糖、 みかん缶)	24日 (木)	肉うどん	うどん、豚肉、しょうが、かまぼこ、青ねぎ、酒、みりん、しょうゆ、かつお昆布だし、塩	牛乳 大学芋 (さつまいも、砂糖 しょうゆ、酢、油)
	鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、砂糖、みりん			キャベツの甘酢和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油	
	白和え	木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、糸こんにゃく、白ごま、砂糖、しょうゆ、米みそ			煮豆	金時豆、砂糖、塩	
	とうがんスープ	とうがん、鶏ひき肉、干しいちげい、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩			梨	梨	
	ゼリー	ゼリー					
8日 (火)	ハヤシライス	米、牛肉、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、油	牛乳 梨/せんべい	25日 (金) お弁当日			牛乳 チーズケーキトースト (食パン、クリームチー ズ、砂糖、レモン汁)
	ごぼうと野菜のマヨネーズサラダ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油					
	チーズ	チーズ					
	ゼリー	ゼリー					
9日 (水)	四色丼	米、豚ひき肉、しょうが、にんじん、ほうれん草、もやし、酒、しょうゆ、砂糖	牛乳 選べるジャムトースト (食パン、いちごジャム、 ブルーベリージャム)	26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、ごま油、しょうゆ、塩	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ
	野菜とツナの和え物	にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油			もやしの和え物	もやし、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	
	みそ汁	絹ごし豆腐、じゃがいも、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ			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	
	バナナ	バナナ			ゼリー	ゼリー	
10日 (木)	なすいりミートスパゲッティ	スパゲッティ、合い挽きミンチ、なすび、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩	牛乳 ポールドーナツ (ホットケーキミックス、 豆乳、砂糖、粉糖)	28日 (月)	ごはん	米	お茶 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)
	野菜とじゃこ和え	キャベツ、にんじん、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、塩、油			豆腐ハンバーグ	木綿豆腐、鶏ひき肉、しょうが、ひじき、えのき、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉	
	和風スープ	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩			もやしのごま和え	もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油	
	ゼリー	ゼリー			ずまし汁	はくさい、えのき、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩	
					ゼリー	ゼリー	
11日 (金)	きのこごはん	米、鶏ひき肉、うすあげ、エリンギ、しめじ、にんじん、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	牛乳 あんこパイ (パイシート、あんこ)	29日 (火)	ごはん	米	牛乳 ホットケーキ (ホットケーキミックス 豆乳、バター)
	アカウオのから揚げ	アカウオ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、小麦粉			鮭のから揚げ~れんこんの葉揚げ~	鮭、れんこん、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉	
	ほうれん草の納豆和え	ほうれん草、納豆、にんじん、えのき、しょうゆ			スパゲッティサラダ	スパゲッティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油	
	ずまし汁	絹ごし豆腐、はくさい、たまねぎ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩			みそ汁	絹ごし豆腐、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			ゼリー	ゼリー	
12日 (土)	チキンライス	米、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、こしょう	牛乳 市販菓子 バナナ	30日 (水)	ごはん	米	牛乳 ジャムトースト (食パン、イチゴジャム)
	きゅうりのごま酢和え	きゅうり、白ごま、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油			肉じゃが	牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖	
	和風スープ	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、酒、しょうゆ、塩			きゅうりの和え物	きゅうり、にんじん、キャベツ、酢、砂糖、塩、油	
	ゼリー	ゼリー			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	
					ゼリー	ゼリー	
15日 (火)	ごはん	米	牛乳 やきいも	31日 (木)	カレーうどん	うどん、豚肉、たまねぎ、うすあげ、かつお昆布だし、ルウ、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉	牛乳 かぼちゃマフィン (ホットケーキミックス、 卵、バター、砂糖、かぼ ちや、)
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、砂糖、みりん、しょうゆ			さつまいもの甘煮	さつまいも、砂糖	
	野菜とコーンの和え物	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油			いりこ	いりこ	
	みそ汁	絹ごし豆腐、うすあげ、じゃがいも、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					
16日 (水)	ごはん	米	牛乳 ココロラスク (食パン、砂糖、バター)				
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉、なす、キャベツ、にんじん、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん					
	もやしの和え物	もやし、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油					
	ずまし汁	絹ごし豆腐、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩、					
	ゼリー	ゼリー					
17日 (木)	味噌ラーメン	中華麺、鶏もも肉、もやし、コーン缶、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、ごま油、塩	牛乳 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)				
	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、					
	いりこ	いりこ					
	バナナ	バナナ					

※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。
 ※0歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング
 (酢、砂糖、塩、油)で提供しています。

おりよりの部屋：廣田・信田より