

10月 献立表(1)

認定こども園 あおい田川西

		献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	御飯 さわらの白味噌焼き きゅうりのじゃこ和え 里芋のすまし汁	米 砂糖 砂糖 さといも	さわら、白みそ、すりごま しらす干し、ごま 油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ だいこん、ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		パースデーケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	卵、無塩バター、生クリーム 牛乳	みかん	
2	水	きのこカレー 切り干し大根のサラダ パナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖 砂糖	鶏もも肉、バター かにかまぼこ、ごま	たまねぎ、にんじん、まいだけ、しいだけ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん パナナ	ケチャップ、カレー粉、食塩、ウスターソース 酢、食塩
		ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム	
3	木	御飯 マーボー豆腐 梅サラダ 白菜のスープ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ベーコン	れんこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し はくさい、しいだけ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 中華だしの素、食塩
		さつまいもケーキ 牛乳	小麦粉、さつまいも、砂糖	牛乳、バター、卵 牛乳		
4	金	旬の野菜の話(幼児) 鮭の炊き込みご飯 筑前煮 なすの味噌汁	米、砂糖 さつまいも、板こんにゃく、砂糖	さけ 鶏もも肉 米みそ、油揚げ	えだまめ、コーン缶、ひじき れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん なす、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		柿ゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	かき、かんてんクック	
5	土	ひじきとツナ御飯 ほうれん草のおひたし クリームコーンのスープ	米、ごま油、砂糖 砂糖 じゃがいも	ツナ水煮缶、油揚げ	にんじん、ひじき ほうれん草、もやし、しめじ、にんじん、コーン缶 クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		きなこ団子 牛乳	白玉粉、三温糖	絹ごし豆腐、きな粉 牛乳		
7	月	御飯 カレイのおろし煮 ビーフンと野菜のソテー 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 ビーフン、油、ごま油	かれい 米みそ、油揚げ	だいこん、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しいだけ たまねぎ、しいだけ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 かつお・昆布だし汁
		黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
8	火	御飯 鶏ささみのパン粉焼き 切り干し大根とカニカマのサラダ さつまいもスープ	米 パン粉、油、マヨネーズ マヨネーズ さつまいも	鶏ささ身、粉チーズ かにかまぼこ	コーン缶、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき たまねぎ、にんじん	ケチャップ、パセリ粉、食塩 食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
9	水	ミートスパゲティ キャベツのさっぱりサラダ キウイフルーツ	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖 油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ ツナ水煮缶	たまねぎ、トマトピューレ、なす、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、干しぶどう、にんじん キウイフルーツ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 酢、食塩
		梅おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	うめ干し	しょうゆ
10	木	御飯 鮭のきのこあんかけ さつまいものサラダ かぼちゃの味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ	さけ だいたす水煮缶詰 米みそ、油揚げ	たまねぎ、まいだけ、えのきたけ、万能ねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、干しぶどう かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁
		ヨーグルト蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖	ヨーグルト、バター、卵 牛乳	いちごジャム	
11	金	アレルギーフリー 御飯 鶏肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のすまし汁	米 油、砂糖	鶏もも肉、生揚げ かつお節 木綿豆腐	だいこん、にんじん、いんげん ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶 ほうれん草、えのきたけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		さつまいももち ジュース	さつまいも、片栗粉、メープルシロップ、砂糖		みかん濃縮果汁	
12	土	牛丼 だいこんサラダ なめこの味噌汁	米、砂糖 砂糖	牛肉 ごま 米みそ	たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん なめこ、こまつな、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁
		柿プリン 牛乳		牛乳 牛乳	かき	
15	火	御飯 ハンバーグ ブロッコリーのごまマヨ和え じゃがいものスープ	米 パン粉、油、砂糖 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵 ツナ水煮缶、すりごま	たまねぎ ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ 酢、しょうゆ コンソメ、食塩
		フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
16	水	三角食べ(はな) さつまいもごはん 牛肉のすき焼き風煮 かき玉汁	米、さつまいも しらたき、三温糖、油 片栗粉	黒ごま 牛肉、生揚げ 卵	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいだけ、ねぎ チンゲンサイ、にんじん、しめじ	食塩 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト 牛乳	もも缶、パナナ、キウイフルーツ、みかん缶	

10月 献立表(2)

		献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17	木	昼食 ロールパン 鮭のクリーム煮 ジャーマンポテト トマトのスープ	ロールパン 小麦粉 じゃがいも、油	牛乳、さけ、バター ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 たまねぎ、パセリ ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、食塩 食塩、こしょう コンソメ、食塩
		おやつ きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩
18	金	昼食 御飯 鶏の照り焼き キャベツのぬた和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖、油 砂糖	鶏もも肉 ちくわ、米みそ 木綿豆腐	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ 酢 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ バナナケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、無塩バター 牛乳	バナナ	
19	土	昼食 エビピラフ キャベツのツナマヨネーズ和え コーンのスープ	米 マヨネーズ	しばえび ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、コーン缶 きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶 しいたけ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	コンソメ、パセリ粉、食塩 中華だしの素、食塩
		おやつ りんごゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	りんご天然果汁、りんご、かんてん	
21	月	昼食 御飯 鶏肉のごま味噌焼 ポテトサラダ 鮭のすまし汁	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ 焼酎	鶏もも肉、米みそ、ごま ツナ水煮	きゅうり、にんじん、コーン缶 えのきたけ、ほうれんそう	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
22	火	昼食 御飯 ポークビーンズ 小松菜とかにかまのナムル コーンの五目汁	米 じゃがいも、油、砂糖 ごま油 片栗粉	豚肉、だいず(ゆで)、バター かにかまぼこ、ごま 木綿豆腐	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ もやし、こまつな、にんじん クリームコーン缶、しいたけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	ケチャップ、コンソメ、食塩 しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ 黒ゴマクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、黒ごま、牛乳 牛乳		
23	水	昼食 けんちんうどん もやしの彩りและ オレンジ	干しうどん、さといも、砂糖、桜ごんにゃく 油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ 卵、ちくわ、ごま	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、にんじん、にら オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
		おやつ 昆布おにぎり 牛乳	米	牛乳	えだまめ、塩こんぶ	
24	木	昼食 御飯 さばの梅照り焼き ほうれん草の白和え きのこのすまし汁	米 油、砂糖 砂糖	さば 木綿豆腐、白みそ、ちくわ、すりごま	うめ干し、しょうが ほうれんそう、にんじん、ひじき えのきたけ、まいたけ、万能ねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉	牛乳、卵、バター 牛乳	干しぶどう	ココア
25	金	昼食 カミカミデー 御飯 コロック キャベツのマヨサラダ 春雨スープ	米 じゃがいも、パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ、砂糖 はるさめ	豚ひき肉、牛ひき肉、卵 ごま	たまねぎ キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん にんじん、カットわかめ	ウスターソース、こしょう、食塩 酢、食塩 中華スープ、食塩
		おやつ 昆布・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	牛乳	こんぶ	
28	月	昼食 御飯 バーベキューチキン マカロニサラダ かぼちゃのスープ	米 砂糖 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉 かにかまぼこ	たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ コンソメ、食塩
		おやつ 寒天入りフルーツポンチ 牛乳	砂糖	牛乳 牛乳	バナナ、みかん缶、キウイフルーツ、かんてん	
29	火	昼食 御飯 肉じゃが ほうれん草とツナの和え物 キャベツの味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 砂糖	牛肉 ツナ油漬缶 米みそ	たまねぎ、にんじん、いんげん もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ パウンドチーズケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、無塩バター、ビザ用チーズ、粉チーズ 牛乳		
30	水	昼食 ちゃんちゃん焼きクッキング(幼児) 御飯 さけのちゃんちゃん焼き わかめとねぎのすまし汁 バナナ	米 砂糖		キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶 ねぎ、カットわかめ バナナ	食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ ミルクパン 牛乳	ロールパン	牛乳		
31	木	昼食 御飯 かぼちゃのキッシュ ブロッコリーのごまサラダ 大豆のスープ	米 油 砂糖	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ベーコン ちくわ、ごま だいず水煮	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん ブロッコリー、たまねぎ、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、食塩 酢、しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ ココアプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクック	ココア