

10月 献立表(1)

認定こども園 あおい由川西

			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	水	昼食	きのこカレー キャベツのさっぱりサラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉、バター ツナ水煮	たまねぎ、にんじん、しいたけ、まいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう オレンジ	ケチャップ、カレー粉、食塩、ウスターソース 酢、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	ココアパウダー
2	木	昼食	カミカミデー 御飯 カレイのおろし煮 ピーマンと野菜のソテー 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 ピーマン、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、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、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
		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	
3	金	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 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	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	
4	土	昼食	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
		おやつ	さつまいもの甘煮 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳		
6	月	昼食	お月見 ひじきご飯 満月つくね 花麩の味噌汁	米、油、砂糖 片栗粉、パン粉、砂糖 焼酎	鶏もも肉、油揚げ 鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、卵 米みそ	にんじん、ごぼう、ひじき たまねぎ、ほうれんそう、にんじん えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	お月見ゼリー 牛乳	黒砂糖、砂糖	くりの甘露煮 牛乳	かんてん	
7	火	昼食	御飯 鶏肉のごま味噌焼 梅サラダ 白菜のスープ	米 砂糖 砂糖	鶏もも肉、米みそ、ごま ベーコン	きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ コンソメ、食塩
		おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
8	水	昼食	御飯 中華風卵焼き ポテトサラダ 大豆のスープ	米 砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ ツナ水煮 だいず水煮	たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩 食塩 コンソメ、食塩
		おやつ	さつまいも蒸しパン 牛乳	小麦粉、さつまいも、砂糖	牛乳、バター、卵 牛乳		
9	木	昼食	けんちんうどん もやしの彩り和え キウイフルーツ	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 キウイフルーツ	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	塩こんぶ	
10	金	昼食	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草とツナの和え物 麩のすまし汁	米 砂糖 砂糖 焼酎(車ふ)	さば、米みそ ツナ油漬缶	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶 えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン	牛乳		
11	土	昼食	中華どんぶり チンゲン菜の胡麻和え コーンのスープ	米、片栗粉、砂糖 砂糖	豚肉、しばえび ちくわ、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、たけのこ、しょうが チンゲンサイ、にんじん、しめじ コーン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ	ヨーグルトゼリー 牛乳	砂糖	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ゼラチン 牛乳	みかん缶	
14	火	昼食	御飯 鶏の照り焼き 五色和え 白菜のスープ	米 砂糖、油 砂糖 はるさめ	鶏もも肉 卵	しょうが ほうれんそう、もやし、しめじ、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、食塩
		おやつ	ココアバナナクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、牛乳 牛乳	バナナ、干しぶどう	ココアパウダー
15	水	昼食	ラッキーにんじん 御飯 さわらの白味噌焼き きゅうりのじゃこ和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 砂糖	さわら、白みそ、すりごま しらす干し、ごま 木綿豆腐	もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ えのきたけ、万能ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	チーズ入り蒸しケーキ 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		
16	木	昼食	さつま芋ごはん 牛肉のすき焼き風煮 大根の味噌汁	米、さつまいも しらたき、三温糖、油	黒ごま 牛肉、生揚げ 米みそ	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ だいこん、万能ねぎ、にんじん、カットわかめ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
		おやつ	シュガーパン 牛乳	食パン、グラニュー糖、油	牛乳		

10月 献立表(2)

			献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				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	その他
17	金	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	土	昼食	ビビンバ 切干大根の煮物 春雨スープ	米、砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ	鶏ひき肉、豚ひき肉、ごま ちくわ、油揚げ ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく にんじん、切り干しだいこん、しいたけ にんじん、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、焼肉のたれ甘口、食塩 しょうゆ 中華スープ、食塩
		おやつ	ミルクくず餅 牛乳	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉 牛乳		
20	月	昼食	御飯 鶏肉のごま焼き キャベツのぬた和え わかめのすまし汁	米 ごま油、砂糖 砂糖	鶏もも肉、ごま ちくわ、米みそ	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢 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		
21	火	昼食	アレルギーフリー 野菜たっぷり味噌ラーメン 小松菜とかにかまのナムル オレンジ	ゆで中華めん、ごま油 ごま油	豚肉、米みそ かにかまぼこ、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ、にんにく もやし、こまつな、にんじん オレンジ	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ
		おやつ	梅じゃこおにぎり ジュース	米	しらす干し	うめ干し りんご濃縮果汁	食塩
22	水	昼食	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、すりごま	たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、にんじん 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
		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	
23	木	昼食	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー 切り干し大根のサラダ 五目汁	米 ごま油、片栗粉 砂糖、油 片栗粉	豚肉、木綿豆腐、卵 かにかまぼこ、ごま	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん クリームコーン缶、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 酢、食塩 中華だしの素、食塩
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩
24	金	昼食	御飯 さばの梅照り焼き ほうれん草の白和え 里芋のすまし汁	米 油、砂糖 砂糖 さといも	さば 木綿豆腐、白みそ、ちくわ、すりごま 油揚げ	うめ干し、しょうが ほうれんそう、にんじん、ひじき だいこん、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	フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト 牛乳	もも缶、キウイフルーツ、みかん缶	
27	月	昼食	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 大根とツナの和え物 わかめスープ	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ	豚肉、生揚げ、米みそ ツナ水煮缶	なす、ピーマン、にんにく だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶 コーン缶、カットわかめ、葉ねぎ	しょうゆ 食塩 中華スープ、食塩
		おやつ	さつまいももち 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、無塩バター 牛乳		
28	火	昼食	旬の話(ひかり・にじ・ほし) 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、だけのこ、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
		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	ココアパウダー
29	水	昼食	御飯 ほうれん草の揚げ豆腐 ブロッコリーのおかか和え きのこのすまし汁	米 砂糖、油 焼ひ	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉 かつお節	ほうれんそう、にんじん、しいたけ ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶 まいたけ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
30	木	昼食	やきいも大会 焼き芋 豚汁	さつまいも さといも、板こんにゃく、ごま油	豚肉、米みそ、油揚げ	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	食塩 かつお・昆布だし汁
		おやつ	五目おにぎり 牛乳	米、油、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ 牛乳	しいたけ、にんじん、だけのこ	しょうゆ
31	金	昼食	御飯 肉じゃが 小松菜とじゃこの和え物 キャベツの味噌汁	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 ごま油	牛肉(もも) しらす干し、かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、いんげん もやし、こまつな、にんじん 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	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	