

2021年10月 献立表

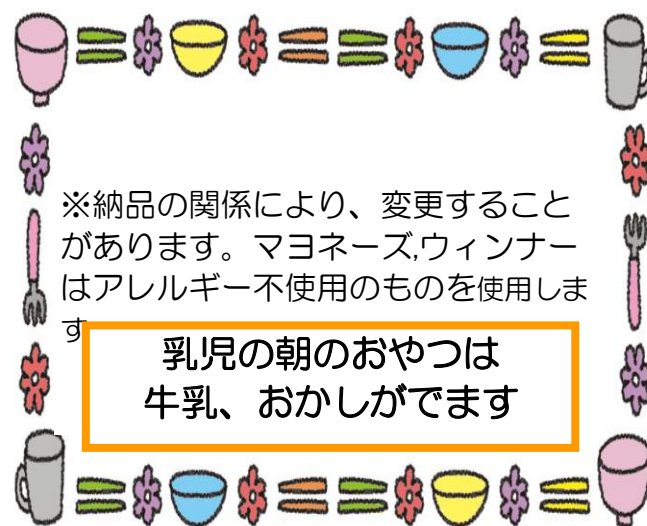
【今年度、初めて出る食材】

- 使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭でお試してください
- 申し出がない場合は、献立通りの提供になります

- ・柿（8日）・ほっけ（20日）
- ・鯖（25日）
- ・れんこん（27日）



みなみひの保育園



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	金	ごはん チンジャオロース さつまいものレモン煮 味噌汁(生揚げ・ほうれん草) 梨	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、さつまいも さとう	豚もも肉 生揚げ、白味噌 プロセスチーズ 花鰹 牛乳	ピーマン、にんじん、たけのこ ほうれん草、梨	しょう油、料理酒 塩、レモン汁 出汁
2	土	ごはん キャベツとひき肉の重ね煮 粉吹き芋 カレー風味 味噌汁(もやし・玉ねぎ) オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、パン粉、片栗粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚ひき肉 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、玉ねぎ にんじん、もやし、オレンジ	塩、ケチャップ コンソメ、カレー粉 出汁 メープルシロップ
3	日						
4	月	豚肉きのこ丼 切干し大根サラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) オレンジ	さつまいもドーナツ 牛乳	米、さとう、ごま油 ホットケーキミックス、油 さつまいも、	豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、えのき しめじ、切干大根、にんじん きゅうり、チンゲン菜 オレンジ	出汁、しょう油 みりん、酢 ベーキングパウダー
5	火	ごはん 鮭のオーロラソースがけ キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・えのき) オレンジ	らーめん 牛乳	米、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 中華麺、片栗粉	鮭、花鰹 木綿豆腐、白味噌 豚小間肉 牛乳	キャベツ、にんじん えのき、オレンジ にら、玉ねぎ	料理酒、塩 ケチャップ、しょう油 出汁、コンソメ
6	水	食パン ほうれん草の豆乳グラタン 白菜サラダ コンソメスープ(コーン・人参) りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン、マカロニ 油、小麦粉、 米	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ ツナ缶 油揚げ 牛乳	ほうれん草、玉ねぎ 白菜、きゅうり、わかめ にんじん、コーン、りんご ひじき	塩、コンソメ 酢、みりん 料理酒、しょう油
7	木	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ オレンジ	ふかしいも芋 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 さつまいも、油	絹ごし豆腐 豚ひき肉、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、小松菜 しめじ、コーン、キャベツ オレンジ	しょう油、塩 コンソメ、鶏がら
8	金	ポークカレーライス 大根の中華サラダ 柿	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ さとう、ごま油、ごま ホットケーキミックス 油	豚小間肉 ちりめん 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ 大根、もやし、きゅうり 柿	酢、しょう油 ベーキングパウダー ココア
9	土	ごはん 鶏肉のバーベキュー炒め 甘酢和え 味噌汁(切干し・人参) オレンジ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米、油、さとう	鶏もも肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、切干大根、オレンジ	塩、ケチャップ 中濃ソース、にんにく しょうが、酢、出汁
10	日						
11	月	けんちんうどん かぼちゃのごま和え オレンジ	ケチャップごはん 牛乳	うどん、油 かぼちゃ、さとう ごま、米	鶏小間肉 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ オレンジ、玉ねぎ	出汁、みりん、しょう油 塩、ケチャップ
12	火	食パン 豆腐のミートグラタン じゃが芋のソテー 豆乳スープ(ほうれん草・人参) オレンジ	きのこごはん 牛乳	食パン、油 小麦粉、じゃが芋 米、ごま、さとう	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳 牛乳	玉ねぎ、ほうれん草 にんじん、オレンジ えのき、しめじ	コンソメ、ケチャップ 塩、しょう油
13	水	ごはん 赤魚からあげ ごまじゃこサラダ 味噌汁(えのき・大根) りんご	クリームパスタ 牛乳	米、片栗粉、油 ごま、さとう スパゲティ、小麦粉	赤魚、ちりめん 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり、小松菜 えのき、大根、りんご しめじ、にんじん、玉ねぎ	酢、しょう油 出汁、コンソメ、塩

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
14	木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き きんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	黄な粉棒、せんべい 牛乳	米、油 さとう、さつま芋	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 牛乳、きなこ	にんじん、こんにやく ごぼう、絹さや、わかめ オレンジ	塩麹、みりん しょう油、料理酒 出汁
15	金	ごはん 松風焼き シルバーサラダ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) 柿	ジャムトースト 牛乳	米、さとう、パン粉 油、ごま、春雨 エッグケアマヨネーズ 食パン、さとう いちごジャム	木綿豆腐、鶏ひき肉 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり コーン、キャベツ、玉ねぎ 柿	塩、出汁 しょう油、中華だし
16	土	ごはん 豚肉の野菜炒め じゃが芋の磯あえ 味噌汁(もやし・厚揚げ) オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、油、さとう 片栗粉、じゃが芋 ごま	豚小間肉 厚揚げ、白味噌 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、にんじん、青のり みやし、オレンジ、わかめ	しょう油、塩 出汁
17	日						
18	月	チキンカレーライス ツナサラダ りんご	マーブルクッキー 牛乳	米、じゃが芋、 カレールウ 油、小麦粉、さとう	鶏小間肉 ツナ缶 牛乳	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	酢、塩、しょう油 ココア
19	火	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁(なめこ・玉ねぎ) オレンジ	きつねうどん 牛乳	米、油、さとう エッグケアマヨネーズ うどん	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 油揚げ 牛乳	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ブロッコリー なめこ、オレンジ、ねぎ	しょう油、酢 塩、ケチャップ 出汁、みりん
20	水	ごはん ホッケの塩焼き ツナと豆腐の煮物 味噌汁(里芋・ほうれん草) りんご	ナポリタン 牛乳	米、油 さとう、片栗粉 油、里芋、スパゲティ	ホッケ、ツナ缶 木綿豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん いんげん、ほうれん草 りんご、ピーマン	塩、しょうが しょう油、出汁 コンソメ、ケチャップ
21	木	食パン きのこシチュー わかめサラダ オレンジ	チャーハン 牛乳	食パン、じゃが芋 油、小麦粉、さとう ごま、	鶏小間肉 豚ひき肉、しらす 豆乳 牛乳	しめじ、にんじん、玉ねぎ もやし、きゅうり、わかめ オレンジ、ねぎ	コンソメ、塩 酢、しょう油
22	金	ごはん えのきハンバーグ ひじきとツナのサラダ 清汁(かぶ・かぶの葉) みかん	ケーキ 牛乳	米、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さつま芋 ホットケーキミックス 油、さとう、粉糖、豆乳ホイップ	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶 豆乳 牛乳	えのき、玉ねぎ ひじき、きゅうり、にんじん かぶ、かぶの葉 みかん、いちご	塩、こしょう ケチャップ、 中濃ソース、しょう油 出汁
23	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・小松菜) りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 さとう、油 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん しらたき、きゅうり 切干大根、小松菜 りんご	しょう油、出汁
24	日						
25	月	ごはん 鯖の生姜煮 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) オレンジ	ポテトチップス 牛乳	米、さとう 春雨、ごま油、ごま じゃが芋、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	鯖 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、きゅうり、もやし わかめ、オレンジ	しょうが、みりん 料理酒、しょう油 出汁、酢 コンソメ
26	火	ごはん 鶏肉のトマトソース コールスロー コンソメスープ(人参・玉ねぎ) オレンジ	五平餅 牛乳	小麦粉 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま、油	鶏もも肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 コーン、キャベツ、にんじん オレンジ	塩、コンソメ 酢
27	水	ごはん れんこんのつくね焼き もやしサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) りんご	ピザトースト 牛乳	米、パン粉、油 小麦粉、ごま、さとう 食パン	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 ピザ用チーズ 牛乳	にんじん、ねぎ、れんこん もやし、きゅうり、キャベツ りんご、玉ねぎ、ピーマン	しょう油、塩 酢、出汁
28	木	豆乳ちゃんぽん麺 わかめの酢の物 オレンジ	鶏おこわ 牛乳	焼そば麺 さとう 米、もち米、ごま	豚小間肉、豆乳 白味噌、しらす 鶏小間肉 牛乳	キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、コーン いんげん、きゅうり、わかめ みかん缶オレンジ、しめじ ごぼう	コンソメ、しょう油 塩、酢、料理酒
29	金	ハヤシライス スパゲティサラダ みかん	おばけぼてと 牛乳	米、油、小麦粉 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃが芋	豚バラ肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、みかん	にんにく、料理酒 トマト缶、ケチャップ ウスターソース、塩 鶏ガラだし
30	土	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきのごま和え 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	麩のラスク(黒糖) 牛乳	米、ごま油 さとう、ごま じゃが芋、麩 黒糖、油	木綿豆腐、 豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、もやし、にら もやし、ひじき、玉ねぎ りんご	料理酒、しょう油 コンソメ、塩 出汁
31	日						

