

# 2020年10月 献立表

# 新川崎みらいのそら保育園

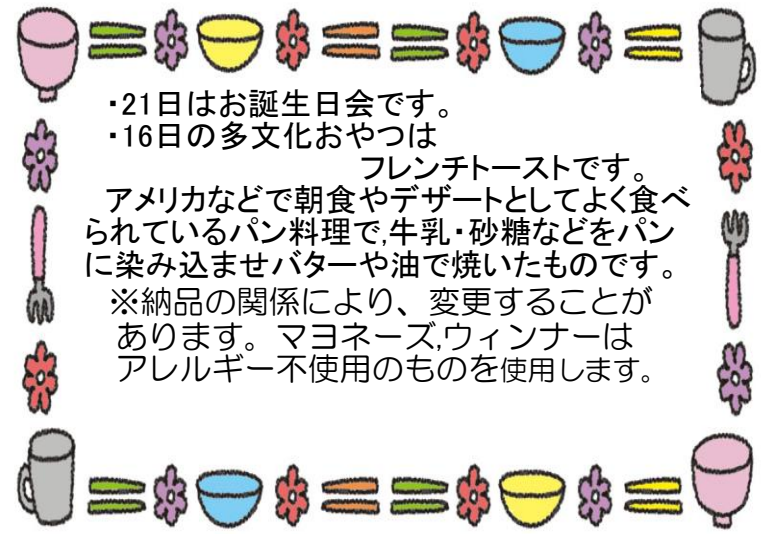
## 【食材について】

●みかん（20日）●柿（21日）●鯖（28日）

●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、先にご家庭で試してみてください。

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。

●国産果物使用のため前半はりんごの提供となります。後半はみか



・21日はお誕生日会です。  
・16日の多文化おやつは

フレンチトーストです。  
アメリカなどで朝食やデザートとしてよく食べられているパン料理で、牛乳・砂糖などをパンに染み込ませバターや油で焼いたものです。  
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィナーはアレルギー不使用のものを使用します。

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

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	木	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) りんご	まんじゅう 牛乳	米、油、ごま油 片栗粉、さつまいも 砂糖、薄力粉	豚もも肉 厚揚げ、白味噌 あずき 牛乳	ピーマン、にんじん たけのこ、ほうれん草 りんご	しょう油、料理酒 塩、レモン汁 出汁、ベーキングパウダー
2	金	ミートスパゲティ もやしサラダ 小松菜とコーンのスープ りんご	きのこごはん 牛乳	スパゲティ ごま、油、砂糖 米	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト缶 もやし、きゅうり、小松菜 コーン、りんご、えのき しめじ	コンソメ、ケチャップ ウスターソース 酢、しょう油、塩
3	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) りんご	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、りんご	塩、ケチャップ コンソメ、カレー粉 出汁 メープルシロップ
4	日						
5	月	豚肉きのこ丼 切干しのマヨ和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ) りんご	米粉ケーキ 牛乳	米、砂糖、ごま エッグケアマヨネーズ 米粉、油	豚ひき肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 豆乳 牛乳	キャベツ、しめじ、えのき 切干大根、にんじん、 チンゲン菜、りんご	出汁、しょう油 みりん ベーキングパウダー
6	火	ジャムパン ほうれん草の豆乳グラタン わかめサラダ コーン入り野菜スープ りんご	チーズおなかおにぎり 牛乳	食パン、イチゴジャム マカロニ、油、小麦粉 米、砂糖	鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 花鰹、ダイスチーズ 牛乳	ほうれん草、玉ねぎ もやし、にんじん、きゅうり わかめ、コーン、りんご	塩、コンソメ 酢、しょう油、
7	水	ごはん 鮭の塩麹焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(豆腐・小松菜) りんご	あんかけビーフン 牛乳	米、油 ビーフン、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 小松菜、りんご にら、玉ねぎ	塩麹、しょう油 出汁、コンソメ
8	木	チキンカレー 大根の中華サラダ りんご	いちごジャム蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、カレールー 油、小麦粉 砂糖、ごま油 ごま、いちごジャム ホットケーキミックス	鶏小間肉 ちりめん 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ 大根、もやし、きゅうり りんご	コンソメ ケチャップ、中濃ソース 塩、酢、しょう油
9	金	ごはん 麻婆豆腐 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ りんご	マーメイドポテト 牛乳	米、ごま油 砂糖、片栗粉 春雨、さつまいも 油、マーメイドジャム	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 白菜、りんご	しょう油、塩 コンソメ、鶏がらスープ
10	土	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 甘酢和え 味噌汁(切干し・人参) りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米、片栗粉、油 砂糖、	鶏もも肉 白味噌 牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり 切干大根、りんご ぶどうジュース 寒天	青のり、塩 酢、出汁
11	日						
12	月	ジャムパン 豆腐グラタン リヨネーズポテト コンソメスープ(ほうれん草・人参) りんご	ひじきごはん 牛乳	食パン、イチゴジャム 油、小麦粉、じゃが芋 米	焼き豆腐、豚ひき肉 ピザ用チーズ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ ほうれん草、にんじん りんご、ひじき	塩、ケチャップ コンソメ、みりん しょう油、料理酒
13	火	ごはん 豚レバーのカレー揚げ ツナと豆腐の煮物 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 砂糖 スパゲティ、小麦粉	豚レバー、ツナ缶 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん しょうが、えのき、大根 りんご、しめじ	しょう油、カレー粉 出汁、コンソメ、塩
14	水	けんちんうどん たら照りマヨ焼き ごまじゃこサラダ りんご	ケチャップごはん 牛乳	うどん、油 エッグケアマヨネーズ ごま、砂糖	鶏小間肉、たら ちりめん 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり りんご、玉ねぎ	出汁、みりん、しょう油 塩、酢、ケチャップ

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	
15	木	ごはん 味噌焼肉 ひじきのマヨサラダ 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) りんご	ふかし芋 牛乳	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さつま芋	豚小間肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、ひじき、にんじん きゅうり、キャベツ りんご	しょう油、みりん 中華だし
16	金	ごはん 鶏肉のつくね焼き きんぴらごぼう 味噌汁(もやし・油揚げ) りんご	フレンチトースト 牛乳	米、パン粉 油、砂糖 食パン バター、イチゴジャム	鶏ひき肉、油揚げ 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、こんにやく ごぼう、絹さや、もやし りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、料理酒
17	土	ごはん 豚肉の野菜炒め かぼちゃ含め煮 味噌汁(厚揚げ・わかめ) りんご	フライドポテト 牛乳	米、油、砂糖 片栗粉、かぼちゃ じゃが芋	豚小間肉、厚揚げ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン 人参、わかめ、りんご、パセリ	酢、しょう油 塩、出汁
18	日						
19	月	ウルトラマンカレー からあげ ツナサラダ りんご	ケーキ 牛乳	米、じゃがいも カレールー 砂糖、油 小麦粉、片栗粉、米粉 かぼちゃ	鶏もも肉、豚ひき肉 ツナ缶 牛乳 生クリーム 豆乳、スライスチーズ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご みかん缶、コーン	酢、塩、しょう油 ベーキングパウダー
20	火	ごはん 鮭のムニエル 切干しサラダ 味噌汁(里芋・ほうれん草) みかん	ナポリタン 牛乳	米、油 ごま油、里芋 スパゲティ 小麦粉	鮭 白味噌 豚ひき肉 牛乳	切干し大根、にんじん きゅうり、ほうれん草 みかん、玉ねぎ、ピーマン	塩、酢、しょう油 出汁、コンソメ ケチャップ
21	水	ごはん 鶏肉の甘辛きのこ かぼちゃのごま和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) 柿	さつま芋とりんごの春巻き 牛乳	米、油、小麦粉 片栗粉、砂糖 かぼちゃ、ごま ごま油、春巻きの皮 さつま芋、りんごジャム	鶏もも肉 白味噌 牛乳	しめじ、えのき、わかめ ねぎ、柿	しょう油、みりん 料理酒、ケチャップ 出汁
22	木	ごはん れんこんハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) みかん	黒糖ボーロ 牛乳	米、パン粉 砂糖、小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 春雨、黒砂糖 ごま	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ、白味噌 豆乳 牛乳	にんじん、ねぎ、れんこん きゅうり、キャベツ、みかん	しょう油、塩 出汁 ベーキングパウダー
23	金	ロールパン きのこシチュー コールスロー りんご	わかめごはん 牛乳	バターロール 油、小麦粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ 米、ごま	鶏小間肉 豆乳、ちりめん 牛乳	しめじ、にんじん、玉ねぎ トマト缶、コーン、キャベツ りんご、わかめ	ケチャップ、塩 酢、しょう油 料理酒、みりん 出汁
24	土	ごはん 肉じゃが 野菜スティック 味噌汁(切干し・えのき) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋 砂糖、油 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	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、えのき、切干し大根 りんご	出汁、しょう油 ベーキングパウダー ココア、出汁
25	日						
26	月	ごはん しょうが焼き ブロッコリー中華和え 味噌汁(なめこ・豆腐) りんご	じゃがりこ風 牛乳	米、砂糖 ごま、ごま油 じゃが芋、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌 豆乳 牛乳	たまねぎ、ピーマン、しょうが ブロッコリー、にんじん なめこ、りんご、パセリ	料理酒 しょう油、出汁 コンソメ
27	火	ジャムパン 鶏肉のトマトソース 白菜サラダ コンソメスープ(人参・玉ねぎ) みかん	チャーハン 牛乳	食パン、いちごジャム 小麦粉、砂糖、油 米、ごま、	鶏もも肉 ツナ缶 豚ひき肉、しらす 牛乳	玉ねぎ、トマト缶 白菜、きゅうり、わかめ にんじん、ねぎ、みかん	塩、コンソメ 酢
28	水	豆乳ちゃんぽん麺 鯖の生姜煮 わかめの酢の物 柿	鶏おこわ 牛乳	やきそば麺、油 砂糖 米、もち米、ごま	豚小間肉、白味噌 豆乳、鯖、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 わかめ、きゅうり、みかん缶 柿、しめじ、ごぼう、にんじん しょうが	コンソメ、しょう油 みりん、料理酒 出汁、酢、塩
29	木	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ひじきのごま和え 味噌汁(キャベツ・コーン) りんご	きつねうどん 牛乳	米、油、砂糖 ごま、うどん	厚揚げ、豚小間肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン ひじき、もやし、キャベツ コーン、りんご ねぎ	しょう油、酢、塩 ケチャップ、出汁 みりん
30	金	ごはん ころころかぼちゃハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん	二色ケーキ(紫芋) お茶 	米、かぼちゃ パン粉、スパゲティ エッグケアマヨネーズ 麩、小麦粉、砂糖 紫芋、バター	豚ひき肉 パルメザンチーズ 豆乳 牛乳	にんにく、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、みかん、コーン	塩、ケチャップ 出汁、 ベーキングパウダー
31	土	ごはん 豆腐チャンプルー 中華サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	鮭わかめおにぎり 牛乳	米、ごま油 ごま、春雨	木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、白味噌 鮭 牛乳	にんじん、もやし、にら きゅうり、もやし、大根 りんご、わかめ	料理酒、しょう油 コンソメ、塩 酢、出汁