

# 2021年10月 献立表

# 新川崎みらいのそら保育園

## 【今年度、初めて出る食材】

みかん (20日)      柿 (21日)  
れんこん (27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、先にご家庭でお試ください。
- 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。

・21日はお誕生日会です。  
・14日は多文化おやつ  
杏仁豆腐です。  
杏仁豆腐は牛乳寒天を菱形に切り  
フルーツと共にシロップに浮かべた  
中国発祥のデザートです。  
※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ、ウィンナーはアレルギー

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	金	ごはん チンジャオロース さつまいもの甘煮 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	豚こま肉 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、玉ねぎ	しょう油、料理酒 塩 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) 梨	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、梨	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) りんご	米粉ケーキ 牛乳	米、さとう、ごま油 米粉、油	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 りんご	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) 梨	あんかけビーフン 牛乳	米、油 エッグケアマヨネーズ 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 えのき、梨 にら、玉ねぎ コーン、パセリ	鶏がら ケチャップ、しょう油 出汁
6	水	ジャムパン 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、イチゴジャム パン粉、さとう	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 梨	大学芋 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 さつまいも、油 黒ごま	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 梨	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 りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、じゃが芋、油 小麦粉、カレールー さとう、ごま油、ごま ホットケーキミックス	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 りんご	コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、ココア ベーキングパウダー しょう油
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) りんご	ゼリー クラッカー 牛乳	米、油、さとう	鶏こま肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、切干大根、りんご ぶどうジュース にんにく、しょうが	塩、ケチャップ 中濃ソース 酢、出汁 寒天
10	日						
11	月	ジャムパン 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) りんご	きのこごはん 牛乳	食パン、油 小麦粉、じゃが芋 米、ごま いちごジャム	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、りんご えのき、しめじ パセリ	コンソメ、ケチャップ 塩、しょう油
12	火	けんちんうどん たらひの磯辺焼き かぼちゃのごま和え りんご	ケチャップごはん 牛乳	うどん、油、片栗粉 かぼちゃ、さとう ごま、米、ごま油	鶏小間肉、たら 豚ひき肉 牛乳	ごぼう、にんじん、ねぎ 青のり、りんご、玉ねぎ	出汁、みりん、しょう油 塩、ケチャップ
13	水	ごはん レバーのカレー揚げ ごまじゃこサラダ 味噌汁(えのき・大根) 梨	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	豚レバー、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、梨 しめじ、にんじん、玉ねぎ パセリ	しょう油、酢 出汁、コンソメ、塩 カレー粉

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) りんご	杏仁豆腐 クラッカー 牛乳	米、油 さとう	鶏もも肉 油揚げ、白味噌 牛乳	にんじん、こんにゃく ごぼう、絹さや、わかめ りんご、みかん缶	塩麹、みりん しょう油、料理酒 出汁、寒天 バニラエッセンス
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) りんご	きなこトースト 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 バター	木綿豆腐、鶏ひき肉 きなこ、白味噌 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり コーン、キャベツ、玉ねぎ りんご	塩 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) りんご	鮭わかめおにぎり 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 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、にんじん、青のり もやし、りんご、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、 油、バター、小麦粉 さとう、カレールー	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	コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢、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) りんご	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、りんご、ねぎ	しょう油、酢 塩、ケチャップ 出汁、みりん
20	水	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(里芋・ほうれん草) みかん	ナポリタン 牛乳	米、油 さとう 油、里芋、スパゲティ	鮭 高野豆腐、白味噌 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん ほうれん草 みかん、ピーマン 大根、グリーンピース	塩、みりん しょう油、出汁 コンソメ、ケチャップ
21	木	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) 柿	さつま芋ドーナツ 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	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 柿	塩 ケチャップ、 中濃ソース、しょう油 出汁
22	金	ロールパン きのこシチュー わかめサラダ りんご	チャーハン 牛乳	バターロール、じゃが芋 油、小麦粉、さとう ごま、米、ごま油	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 りんご、ねぎ、コーン	コンソメ、塩 酢、しょう油
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 豚肉の香味焼き 春雨サラダ 味噌汁(わかめ・豆腐) りんご	じゃが芋のおやつ 牛乳	米、ごま、ごま油 春雨、さとう、油 じゃが芋、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	豚こま肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	ねぎ、にんじん、きゅうり もやし、わかめ、りんご パセリ、にんにく、しょうが	コンソメ みりん、しょう油 酢、出汁
26	火	ジャムパン 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) みかん	五平餅 牛乳	食パン、小麦粉 油、さとう エッグケアマヨネーズ 米、ごま、油 いちごジャム	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 みかん、パセリ	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) みかん	ピザトースト 牛乳	米、パン粉、油 小麦粉、ごま、さとう 食パン、片栗粉	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 みかん、玉ねぎ、ピーマン	しょう油、塩 酢、出汁 みりん、ケチャップ
28	木	豆乳ちゃんぽん麺 鯖のしょうが煮 わかめの酢の物 柿	鶏おこわ 牛乳	中華めん さとう、油 米、もち米、ごま	豚小間肉、豆乳 鯖、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、柿、しめじ ごぼう、しょうが	しょう油、中華だし 塩、みりん、料理酒 出汁、酢
29	金	おばけのハヤシライス スパゲティサラダ みかん	パンプキンパイ 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 かぼちゃ 餃子の皮	豚こま肉 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 グリーンピース、にんにく	料理酒 ケチャップ ウスターソース、塩 コンソメ
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、バター	木綿豆腐、 豚小間肉 白味噌、花鰹 牛乳	にんじん、もやし、にら コーン、ひじき、玉ねぎ りんご	料理酒、しょう油 塩 出汁
31	日						

