

令和3年 10月献立表

山の手保育園

		3歳未満児		全 員 共 通							
日	曜	はし スプーン	午前のおやつ	主食	主菜献立名	主菜材料名	副菜献立名	副菜材料名		おやつ	おやつ材料名
1	金		バナナ 麦茶		肉じゃがごま風味	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 ごま	ちくわかめ炒め	わかめ ちくわ 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	リンゴ	ふんわりきなこ牛乳	麩 バター きなこ 砂糖
2	土		梨 牛乳		海鮮ビーフン	豚肉 いか えび 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ごま油 ビーフン麺 鶏がらスープの素 塩こしょう	中華風コーンスープ	卵 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	チーズ	菓子牛乳	菓子
4	月		リンゴ 麦茶		★かぼすの鶏照り焼き	鶏肉 醤油 みりん かぼす果汁	★コールスローサラダ	キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ スキムミルク ごま	ミニトマト	ポパイ蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス ほうれん草 チーズ 牛乳 スキムミルク
5	火		オレンジ 牛乳		麻婆厚揚げ	豚ミンチ 厚揚げ 生姜 ニンニク 玉葱 人参 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	春雨の酢の物	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	★海おにぎり麦茶	米 ちりめん かつお節 青のり 砂糖 醤油 ごま
6	水		ヨーグルト 麦茶		きのこオムレツ	卵 ツナ缶 エリンギ しめじ 生椎茸 玉葱 人参 ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	レバニラ炒め	鶏レバー 生姜 人参 もやし ニラ ごま油 砂糖 醤油	梨	ふかし芋牛乳	さつま芋 塩
7	木		ちりめん 牛乳		★れんこん入り生姜焼き	豚肉 れんこん 生姜 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	海苔チーズ納豆	納豆 刻み海苔 粉チーズ 人参 小松菜 砂糖 醤油	リンゴ	南瓜トースト牛乳	食パン 南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク 黒ごま
8	金		梨 麦茶		親子丼	鶏肉 卵 玉葱 人参 干し椎茸 かまぼこ 葱 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	昆布煮	刻み昆布 人参 油揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	オレンジ	やせうま牛乳	やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
9	土		リンゴ 牛乳		ポトフ	ウインナー ベーコン 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 人参 コーン缶 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	菓子牛乳	菓子
11	月		チーズ 麦茶		豆腐ハンバーグきのこソースがけ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ピーマン パン粉 塩こしょう スキムミルク えのき しめじ 干し椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	★キャベツのカレー炒め	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 ちくわ 油 砂糖 醤油 カレー粉	梨	味噌まんじゅう牛乳	小麦粉 重曹 卵 味噌 砂糖 牛乳 スキムミルク
12	火		バナナ 牛乳		けんちん煮	鶏肉 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 砂糖 醤油 煮干だし	★ほうれん草のかぼす和え	ほうれん草 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油 かぼす果汁	オレンジ	わかめおにぎり麦茶	米 わかめ 醤油 ごま
13	水		ヨーグルト 麦茶		厚揚げチャンプルー	豚肉 厚揚げ 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ニラ ごま油 鶏がらスープの素 醤油 塩こしょう	ひじきナムル	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	芋ようかん牛乳	さつま芋 砂糖 粉寒天
14	木		オレンジ 牛乳		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 塩こしょう 人参 えのき しめじ 生椎茸 キャベツ 味噌 砂糖	★根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく ピーマン ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	きなこサンド牛乳	食パン きなこ 砂糖 スキムミルク
15	金		リンゴ 麦茶		ポークビーンズ	豚肉 大豆 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 じゃが芋 グリンピース 油 ケチャップ コンソメ 砂糖 醤油 スキムミルク	マカロニサラダ	マカロニ 胡瓜 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう	バナナ	お麩スナック牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
16	土		梨 牛乳		焼きうどん	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ごま油 うどん麺 ソース 塩こしょう かつお節 青のり	わかめスープ	わかめ 玉葱 人参 豆腐 鶏がらスープの素 醤油 煮干だし	チーズ	菓子牛乳	菓子
18	月		オレンジ 麦茶		カルシウムオムレツ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 しめじ ひじき 小松菜 油 塩こしょう チーズ スキムミルク ケチャップ	五目納豆	納豆 人参 ほうれん草 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	ミニトマト	きなこのふんわりクッキー牛乳	ホットケーキミックス きなこ バター 砂糖 牛乳 スキムミルク
19	火		バナナ 牛乳		★鯛のカレー風味揚げ うま塩給食の日	鯛 醤油 みりん カレー粉 片栗粉 油	★豆乳味噌汁	玉葱 人参 さつま芋 豆腐 油揚げ 葱 豆乳 味噌 煮干だし かぼす果汁	梨	ひじきおにぎり麦茶	米 ひじき 豚ミンチ 生姜 人参 いんげん 砂糖 醤油
20	水		ヨーグルト 麦茶		炒り豆腐	鶏肉 豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 青梗菜 かまぼこ 油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	★ちりめんの酢の物	ちりめん 胡瓜 人参 キャベツ 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	ココア蒸しパン牛乳	蒸しパンミックス ココア 牛乳 スキムミルク
21	木		梨 牛乳		★れんこん入りチャプチェ	牛肉 れんこん 春雨 玉葱 人参 干し椎茸 ニラ ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	バナナ	コーントースト牛乳	食パン クリームコーン缶 マヨネーズ スキムミルク 塩こしょう パセリ
22	金		チーズ 麦茶		きのこカレー	豚肉 えのき しめじ 生椎茸 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン 油 カレールー スキムミルク	カリカリベーコンサラダ	ベーコン レタス 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 油	リンゴ	さつま芋のコロコロボール牛乳	さつま芋 レーズン バター 砂糖 生クリーム コーンフレーク
23	土		バナナ 牛乳		ちゃんぽん	豚肉 玉葱 人参 もやし キャベツ かまぼこ 葱 中華麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	南瓜煮	南瓜 砂糖 醤油 煮干だし	オレンジ	菓子牛乳	菓子
25	月		リンゴ 麦茶		お好み焼き風卵焼き	卵 豚ミンチ 玉葱 人参 キャベツ 油 塩こしょう スキムミルク ソース かつお節 青のり	★切干大根のマヨポン和え	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ ポン酢	梨	抹茶ホットケーキ牛乳	ホットケーキミックス 抹茶 小豆缶 豆乳 スキムミルク バター
26	火		ちりめん 牛乳		秋野菜シチュー	鶏肉 玉葱 人参 えのき エリンギ しめじ さつま芋 ピーマン バター シチュールー スキムミルク	★うま塩ひじき	ひじき 人参 干し椎茸 油揚げ グリンピース ケチャップ 砂糖 醤油 みりん 酒	バナナ	五平もち麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
27	水		梨 麦茶		高野豆腐の中華炒め	豚肉 高野豆腐 卵 玉葱 人参 干し椎茸 青梗菜 ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 スキムミルク	胡瓜とわかめの酢の物	胡瓜 わかめ 人参 キャベツ かまぼこ 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	ミルクラスク牛乳	食パン コンデンスミルク
28	木		バナナ 牛乳		★秋刀魚のチーズフライ	秋刀魚 塩こしょう 小麦粉 パン粉 パセリ 粉チーズ 油	温野菜サラダ	ブロッコリー 人参 じゃが芋 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	ブドウゼリー麦茶	ブドウジュース 砂糖 粉寒天
29	金		ヨーグルト 麦茶		★大豆の五目煮	鶏肉 大豆 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん 酒	小松菜のごま和え	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	南瓜マフィン牛乳	ホットケーキミックス 南瓜 卵 バター 砂糖 スキムミルク
30	土		オレンジ 牛乳		ミートスパゲティ	合挽ミンチ 玉葱 人参 しめじ ホールトマト缶 ピーマン 油 スパゲティ麺 ケチャップ コンソメ 砂糖	きのこスープ	えのき しめじ 生椎茸 玉葱 人参 キャベツ コンソメ 醤油	バナナ	菓子牛乳	菓子

☆は、かみかみメニューです ★は、うま塩メニューです

※材料などの都合で変更することがあります