

令和4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	土		梨 牛乳	<b>わかめうどん</b>	鶏肉 わかめ 玉葱 人参 しめじ 葱 うどん麺 鶏がらスープの素 醤油 みりん 煮干だし	<b>小松菜のごま和え</b>	小松菜 人参 もやし 油揚げ 砂糖 醤油 ごま	バナナ	<b>菓子牛乳</b> 菓子
3	月		チーズ 麦茶	<b>ツナオムレツ</b>	卵 ツナ缶 玉葱 人参 切干大根 しめじ ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク ケチャップ	<b>じゃがコーンソテー</b>	じゃが芋 コーン缶 玉葱 人参 ウィンナー 油 コンソメ 醤油 塩こしょう	オレンジ	<b>ふんわりきなこ牛乳</b> 麩 バター きなこ 砂糖
4	火		リンゴ 牛乳	<b>★大豆の五目煮</b>	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	<b>野菜の昆布締め</b>	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油	梨	<b>★海おにぎり麦茶</b> 米 ちりめん かつお節 青のり 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま
5	水		ヨーグルト 麦茶	<b>ニラ豚丼</b>	豚肉 ニラ 卵 玉葱 人参 エリンギ もやし ごま油 砂糖 醤油 塩こしょう	<b>春雨の酢の物</b>	春雨 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま	バナナ	<b>ふかし芋牛乳</b> さつま芋 塩
6	木		オレンジ 牛乳	<b>★鮭フライオーロラソース</b>	鮭 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ マヨネーズ	<b>梨ドレッシングサラダ</b>	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ベーコン 梨 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	<b>メープルチーズサンド牛乳</b> 食パン メープルシロップ クリームチーズ
7	金		バナナ 麦茶	<b>★かぼす風味の豆乳味噌汁</b>	鶏肉 豆乳 玉葱 人参 じゃが芋 こんにゃく 油揚げ 葱 味噌 スキムミルク 煮干だし かぼす果汁	<b>ひじき納豆</b>	納豆 ひじき 人参 小松菜 ちりめん 砂糖 醤油 ごま	リンゴ	<b>ココアレーズン蒸しパン牛乳</b> 蒸しパンミックス ココア レーズン 牛乳 スキムミルク
8	土		梨 牛乳	<b>五目ビーフン</b>	豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ ピーマン ビーフン麺 ごま油 ソース 塩こしょう	<b>わかめスープ</b>	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	<b>菓子牛乳</b> 菓子
11	火		リンゴ 麦茶	<b>きのこのあんかけ卵焼き</b>	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 油 塩こしょう スキムミルク えのき しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	<b>★★切干大根のマヨポン和え</b>	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ツナ缶 マヨネーズ ポン酢	ミニトマト	<b>★いりこ大豆牛乳</b> いりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
12	水		ちりめん 牛乳	<b>秋野菜の味噌シチュー</b>	鶏肉 玉葱 人参 ごぼう れんこん しめじ 里芋 グリンピース バター 味噌 シチュールー スキムミルク	<b>昆布煮</b>	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	<b>チキンライス風おにぎり麦茶</b> 米 鶏ミンチ 玉葱 人参 コーン缶 バター ケチャップ コンソメ 砂糖 パセリ
13	木		ヨーグルト 麦茶	<b>カラフルチンジャオロース</b>	牛肉 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 人参 筍 えのき じゃが芋 ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 片栗粉	<b>三色ナムル</b>	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	<b>ミルクラスク牛乳</b> 食パン コンデンスミルク
14	金		オレンジ 牛乳	<b>★和風おろしハンバーグ うま塩給食の日</b>	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 パン粉 塩こしょう スキムミルク 大根 大葉 砂糖 醤油 かぼす果汁	<b>★うま塩ひじき</b>	ひじき 玉葱 人参 油揚げ ピーマン ケチャップ 砂糖 醤油 みりん 酒	リンゴ	<b>さつま芋のコロコロボール牛乳</b> さつま芋 レーズン バター 砂糖 生クリーム 玄米フレーク
15	土		バナナ 麦茶	<b>ポトフ</b>	ウィンナー 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	<b>じゃこわかめ</b>	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	梨	<b>菓子牛乳</b> 菓子
17	月		リンゴ 牛乳	<b>鱈のごま味噌焼き</b>	鱈 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	<b>野菜のうま煮</b>	人参 大根 茄子 南瓜 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 煮干だし	ミニトマト	<b>お麩スナック牛乳</b> 麩 ごま油 青のり 塩
18	火		ヨーグルト 麦茶	<b>厚揚げと小松菜のグラタン</b>	鶏肉 厚揚げ 小松菜 玉葱 人参 しめじ さつま芋 塩こしょう スキムミルク 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 粉チーズ	<b>★根菜きんぴら</b>	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	オレンジ	<b>きなこ蒸しパン牛乳</b> 蒸しパンミックス きなこ 小豆缶 牛乳 スキムミルク
19	水		梨 牛乳	<b>ポークビーンズ</b>	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	<b>おかかひじきキャベツ</b>	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	バナナ	<b>五平もち麦茶</b> 米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
20	木		チーズ 麦茶	<b>豆腐チャンプルー</b>	豚肉 豆腐 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 砂糖 醤油 塩こしょう	<b>★切干大根ナムル</b>	切干大根 胡瓜 人参 コーン缶 ハム 砂糖 醤油 酢 ごま油	リンゴ	<b>コーントースト牛乳</b> 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
21	金		オレンジ 牛乳	<b>きのこカレー</b>	鶏肉 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	<b>和風サラダ</b>	レタス 胡瓜 人参 コーン缶 わかめ ツナ缶 砂糖 醤油 酢 油	梨	<b>かぼすのふんわりケーキ牛乳</b> ホットケーキミックス ベーキングパウダー 卵 グラニュー糖 バター かぼす果汁
22	土		バナナ 麦茶	<b>肉味噌スパゲティ</b>	豚ミンチ 玉葱 人参 もやし グリンピース スパゲティ麺 油 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒	<b>ふわふわ卵スープ</b>	卵 玉葱 人参 えのき じゃが芋 コンソメ 醤油	チーズ	<b>菓子牛乳</b> 菓子
24	月		リンゴ 牛乳	<b>魚のお好み焼き</b>	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 キャベツ 葱 小麦粉 塩こしょう スキムミルク ソース マヨネーズ かつお節 青のり	<b>カロテン和え</b>	ほうれん草 南瓜 人参 砂糖 醤油	オレンジ	<b>ポップコーン牛乳</b> 乾燥とうもろこし バター 塩
25	火		ヨーグルト 麦茶	<b>★けんちん汁</b>	鶏肉 人参 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 豆腐 油揚げ 葱 薄口醤油 みりん 煮干だし	<b>五目納豆</b>	納豆 人参 小松菜 たくあん ちりめん 砂糖 醤油 ごま	バナナ	<b>パン粉クッキー牛乳</b> 小麦粉 ベーキングパウダー パン粉 卵 バター 砂糖 スキムミルク
26	水		梨 牛乳	<b>さつま芋のチーズオムレツ</b>	卵 鶏ミンチ さつま芋 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 油 砂糖 醤油 スキムミルク チーズ	<b>レバーのケチャップ煮</b>	鶏レバー 生姜 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ コンソメ 砂糖	リンゴ	<b>やせうま牛乳</b> やせうま麺 きなこ 砂糖 塩
27	木		バナナ 麦茶	<b>★カレー風味肉じゃが</b>	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 厚揚げ いんげん 油 カレー粉 砂糖 醤油 煮干だし	<b>★ちくわの酢の物</b>	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	オレンジ	<b>★野菜スティック牛乳</b> 胡瓜 人参 大根 味噌 砂糖 みりん
28	金		リンゴ 牛乳	<b>★★鶏肉のかぼす照り焼き</b>	鶏肉 醤油 みりん かぼす果汁	<b>ブロッコリーソテー</b>	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油	ミニトマト	<b>昆布チーズおにぎり麦茶</b> 米 塩昆布 チーズ
29	土		オレンジ 麦茶	<b>あんかけラーメン</b>	豚肉 玉葱 人参 しめじ もやし 青梗菜 中華麺 ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	<b>さつま芋のごまバター</b>	さつま芋 バター 砂糖 醤油 ごま	梨	<b>菓子牛乳</b> 菓子
31	月		ちりめん 牛乳	<b>高野麻婆豆腐</b>	豚ミンチ 高野豆腐 生姜 ニンニク 玉葱 人参 筍 干し椎茸 葱 ごま油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク 片栗粉	<b>★パンパンジー風サラダ</b>	切干大根 胡瓜 トマト ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま	リンゴ	<b>パンキントースト牛乳</b> 食パン 南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク

☆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