

令和5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	
2	月		ヨーグルト 麦茶		鮭のごま味噌焼き	鮭 塩こしょう 味噌 砂糖 みりん ごま	☆根菜きんぴら	ごぼう れんこん 人参 糸こんにゃく いんげん ごま油 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま	ミニトマト	野菜マフィン 牛乳	ホットケーキミックス 玉葱 ほうれん草 ベーコン チーズ 卵 牛乳 スキムミルク
3	火		キウイ 牛乳		肉豆腐	牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 生椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 砂糖 醤油 煮干だし	小松菜のかぼす和え	小松菜 人参 もやし ちりめん 砂糖 醤油 かぼす果汁	オレンジ	すなっ麩 牛乳	麩 バター グラニュー糖
4	水		チーズ 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	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	バナナ	パンプキントースト 牛乳	食パン 南瓜 砂糖 生クリーム スキムミルク
5	木		ちりめん 牛乳		カルシウム卵焼き	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 小松菜 ひじき 油 砂糖 醤油 スキムミルク チーズ	めかぶ納豆	納豆 めかぶ 人参 砂糖 醤油 かつお節 ごま	ミニトマト	五平もち 麦茶	米 油 味噌 砂糖 醤油 スキムミルク ごま
6	金		バナナ 麦茶		豚肉のチャプチェ	豚肉 春雨 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ニラ ごま油 鶏がらスープの素 砂糖 醤油 塩こしょう	☆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	キウイ	ふかし芋 牛乳	さつま芋 塩
7	土		オレンジ 牛乳		☆根菜ポトフ	ウインナー ベーコン ごぼう れんこん 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ コンソメ 醤油 パセリ	じゃこわかめ	わかめ ちりめん 玉葱 人参 葱 ごま油 砂糖 醤油	チーズ	菓子 牛乳	菓子
10	火		ヨーグルト 麦茶		麻婆豆腐	豚ミンチ 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	三色ナムル	小松菜 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油	バナナ	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
11	水		キウイ 牛乳		さつま芋グラタン	鶏肉 さつま芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 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	カラフルソテー ふりかけ	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 厚揚げ ちりめん ごま油 砂糖 醤油 しいりこ かつお節 青のり ごま 塩	ミニトマト	ひじきおにぎり 麦茶	米 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油
12	木		バナナ 麦茶		☆れんこん入り 生姜焼き	豚肉 生姜 れんこん 玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 油 砂糖 醤油 みりん 酒	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	オレンジ	抹茶ミルク蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 スキムミルク コンデンスミルク
13	金		ちりめん 牛乳		高野豆腐のカレー風味	鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 いんげん カレー粉 砂糖 醤油 煮干だし	☆ちくわの酢の物	ちくわ わかめ 胡瓜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 酢 ごま	キウイ	☆野菜スティック 牛乳	胡瓜 人参 味噌 砂糖 スキムミルク ごま
14	土		オレンジ 麦茶		五目ビーフン	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	青梗菜と卵のスープ	青梗菜 卵 玉葱 人参 えのき 鶏がらスープの素 醤油	バナナ	菓子 牛乳	菓子
16	月		キウイ 牛乳		☆鶏肉のかぼす照り焼き うま塩給食の日	鶏肉 醤油 みりん かぼす果汁	野菜と厚揚げの 白和え	小松菜 厚揚げ 人参 こんにゃく 味噌 砂糖 醤油 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
17	火		ヨーグルト 麦茶		☆筑前煮	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 生椎茸 こんにゃく 里芋 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒	おなかひじきキャベツ	ひじき キャベツ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 かつお節	オレンジ	芋ようかん 牛乳	さつま芋 砂糖 粉寒天
18	水		バナナ 牛乳		ニラ豚丼	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	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	キウイ	昆布おにぎり 麦茶	米 塩昆布 醤油 かつお節 ごま
19	木		チーズ 麦茶		魚の味噌マヨバーグ	エソミンチ 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 葱 豆腐 片栗粉 味噌 マヨネーズ スキムミルク	野菜のうま煮	里芋 人参 大根 厚揚げ いんげん 砂糖 醤油 煮干だし	ミニトマト	かぼすのふんわりケーキ 牛乳	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
20	金		キウイ 牛乳		南瓜の クリームシチュー	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 しめじ グリンピース バター シチュールー スキムミルク	ブロッコリーソテー ふりかけ	ブロッコリー 玉葱 人参 ちりめん 油 砂糖 醤油 しいりこ かつお節 青のり ごま 塩	バナナ	☆しいりこ大豆 牛乳	しいりこ 大豆 砂糖 醤油 ごま
21	土		オレンジ 麦茶		あんかけラーメン	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	さつま芋のごまバター	さつま芋 バター 砂糖 醤油 ごま	チーズ	菓子 牛乳	菓子
23	月		バナナ 牛乳		きのこチーズオムレツ	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 チーズ ケチャップ	レバー煮	鶏レバー 生姜 人参 糸こんにゃく ニラ ごま油 砂糖 醤油	ミニトマト	ココアレーズン蒸しパン 牛乳	蒸しパンミックス ココア レーズン 砂糖 牛乳 スキムミルク
24	火		ヨーグルト 麦茶		かぼす風味の 豆乳味噌汁	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	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	オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩
25	水		キウイ 牛乳		八宝菜	豚肉 いか えび 玉葱 人参 筍 干し椎茸 厚揚げ キャベツ ピーマン ごま油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉	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	バナナ	鮭とわかめのおにぎり 麦茶	米 鮭フレーク わかめ 醤油 ごま
26	木		オレンジ 麦茶		きのこの あんかけハンバーグ	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 えのき しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 片栗粉	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	ミニトマト	南瓜ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 南瓜 砂糖 豆乳 スキムミルク バター
27	金		ちりめん 牛乳		秋野菜カレー	牛肉 玉葱 人参 しめじ 茄子 さつま芋 青梗菜 油 カレールー スキムミルク	☆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 塩こしょう	キウイ	メープルチーズサンド 牛乳	食パン メープルジャム クリームチーズ
28	土		チーズ 麦茶		肉味噌スパゲティ	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	きのこ豆腐のスープ	えのき しめじ 生椎茸 豆腐 玉葱 人参 コンソメ 醤油 パセリ	バナナ	菓子 牛乳	菓子
30	月		キウイ 牛乳		☆鱈のカレー風味揚げ	鱈 醤油 みりん カレー粉 片栗粉 油	ブロッコリーのマリネ	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ チーズ 砂糖 醤油 酢 油	ミニトマト	お麩スナック 牛乳	麩 ごま油 青のり 塩
31	火		バナナ 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	野菜の昆布締め ふりかけ	キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 醤油 しいりこ かつお節 青のり ごま 塩	オレンジ	おばけクッキー 牛乳	小麦粉 卵黄 バター 砂糖 ココア

☆は、かみかみメニューです

※材料などの都合で変更することがあります