

献立表

2021年10月
認定こども園 あおい宙川西

		献立	材 料 名							献立	材 料 名					
			黄	赤	緑	その他					黄	赤	緑	その他		
			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					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	その他			
1	金	昼食	ほし組 リクエストメニュー ビーフカレーライス 梅サラダ なし	米、さつまいも、小麦粉 砂糖	牛肉、だし水巻魚結、バター かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、まいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し なし	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、ウスターソース しょうゆ	18	月	昼食	わかめ御飯 酢豚 春雨スープ 柿	米 さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ	ごま 豚肉	カットわかめ たまねぎ、にんじん、パイナップル、ピーマン、たけのこ、しいたけ、しょうが はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ かき	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩 コンソメ、食塩	
		おやつ	オレンジゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶、かんてんクック				おやつ	黒糖パン 牛乳	ロールパン		牛乳		
2	土	昼食	マーボーツナ丼 もやしと人参のナムル きのこスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ ごま	ねぎ、にんにく、しょうが もやし、にんじん、カットわかめ しいたけ、だいこん、えのきだけ、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 中華だし、食塩	19	火	昼食	御飯 だいの梅照焼 ビーフと野菜のソテー たまごスープ	米 砂糖、片栗粉 ビーフ、油、ごま油	だい 卵	うめ干し、しょうが たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、こまつな、にんじん	しょうゆ しょうゆ、コンソメ コンソメ、食塩	
		おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト 牛乳	バナナ、みかん缶、キウイフルーツ				おやつ	黒ゴマクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖	バター、黒ごま、牛乳 牛乳			
4	月	昼食	アレルギーフリー 御飯 さわらの照り焼き ポテトサラダ 豆腐すまし汁	米 砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ	さわら ツナ油漬缶 木綿豆腐	きゅうり、にんじん、コーン缶 えのきだけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	20	水	昼食	旬の野菜の恬 くりごはん 生揚げと里芋のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米 さといも、砂糖、油、片栗粉	くり 生揚げ、豚ひき肉 みみそ	こんぶ（だし用） たまねぎ、にんじん、さやえんどう こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	
		おやつ	蒸し芋 みかんジュース	さつまいも		みかん濃縮果汁	食塩			おやつ	秋の蒸ケーキ 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、無塩バター 牛乳	りんご		
5	火	昼食	かぼちゃのキッシュ 切り干し大根とひじきのサラダ 大豆のスープ	米 油 マヨネーズ	卵、絹ごし豆腐、生クリーム、ベーコン かにかまぼこ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん コーン缶、えだまめ、切り干しだいこん、ひじき たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、食塩 食塩 コンソメ、食塩	21	木	昼食	さわらの白味噌焼き ほうれん草とじゃこのお浸し えのきだけのすまし汁	米 砂糖 ごま油 焼酎	さわら、白みそ、すりごま しらす干し、かつお節	もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ えのきだけ、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	
		おやつ	バナナヨーグルトケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、油	ヨーグルト、卵 牛乳	バナナ、干しぶどう				おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ		
6	水	昼食	豚肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え きのこのすまし汁	米 油、砂糖 砂糖 焼酎	豚肉 木綿豆腐、ちくわ、すりごま、白みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが ほうれん草、にんじん、ひじき まいたけ、えのきだけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	22	金	昼食	ロールパン マカロニグラタン さつまいものサラダ トマトのスープ	ロールパン マカロニ、小麦粉、パン粉 さつまいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、バター、粉チーズ だいす水煮缶詰	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん きゅうり、干しぶどう ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ 食塩 コンソメ、食塩	
		おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳					おやつ	きな粉おはぎ 牛乳	米、三温糖	きな粉 牛乳		食塩	
7	木	昼食	けんちんうどん ブロッコリーと卵のサラダ 柿	干しうどん、さといも、砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉、油揚げ 卵、かにかまぼこ	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ ブロッコリー、にんじん、コーン缶 かき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩	23	土	昼食	そぼろどんぶり 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、砂糖 砂糖	鶏ひき肉 ごま みみそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、しょうが もやし、こまつな、コーン缶 だいこん、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁	
		おやつ	じゃこおにぎり 牛乳	米	しらす干し、ごま 牛乳					おやつ	ブルーベリーソースヨーグルト 牛乳	砂糖、コーンスターチ	ヨーグルト 牛乳	ブルーベリージャム		
8	金	昼食	さばのかば焼き キャベツの甘酢和え さつまいもとわかめの味噌汁	米 砂糖、油、小麦粉 砂糖 さつまいも	さば ちくわ、米みそ 米みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ 酢 かつおだし汁	25	月	昼食	カレーのおろし煮 ほうれん草のごま和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖	かれない すりごま 米みそ、油揚げ	だいこん、しょうが ほうれん草、もやし、しめじ、にんじん、コーン缶 たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁	
		おやつ	チーズポパイケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、チーズ、バター 牛乳	ほうれん草				おやつ	チーズパン 牛乳	ロールパン	牛乳			
9	土	昼食	キーマカレー 大根のサラダ クリームコーンのスープ	米、油 砂糖 じゃがいも	豚ひき肉 しらす干し	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	ウスターソース、食塩、カレー粉 酢、食塩 コンソメ、食塩	26	火	昼食	鶏の唐揚げ 春雨と炒り卵のサラダ チンゲン菜のスープ	米 油、片栗粉 はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉 卵、ハム ごま	しょうが、にんにく、 もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、コーン缶	しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 中華だし、食塩	
		おやつ	ココアプリン 牛乳	砂糖	牛乳、生クリーム 牛乳	かんてんクック	ココア			おやつ	ヨーグルトゼリー 牛乳	砂糖	ヨーグルト、牛乳、ゼラチン 牛乳	オレンジ濃縮果汁、みかん缶		
11	月	昼食	バーベキューチキン ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米 砂糖 じゃがいも、油	鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、パセリ ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、にんじん	しょうゆ、ケチャップ 食塩、こしょう コンソメ、食塩	27	水	昼食	さけの野菜あんかけ ブロッコリーのごまサラダ かぼちゃの味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	さけ ちくわ、ごま 米みそ	たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、しいたけ、しょうが ブロッコリー、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、食塩 しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		食塩			おやつ	パステルケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、無塩バター 牛乳	キウイフルーツ		
12	火	昼食	カミカミデー 御飯 ほうれん草の揚げ豆腐 きゅうりのじゃこ和え なめこ味噌汁	米 砂糖、油 砂糖	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす干し、ごま 米みそ	ほうれん草、にんじん、しいたけ もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ だいこん、なめこ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	28	木	昼食	豆腐と青菜のチャンプルー 切り干し大根のサラダ じゃがいものスープ	米 ごま油、片栗粉 砂糖、油 じゃがいも	豚肉、木綿豆腐、卵 かにかまぼこ、ごま	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩 酢、食塩 コンソメ、食塩	
		おやつ	煮干し・ハードビスケット 牛乳	ハードビスケット	いわし(煮干し) 牛乳					おやつ	くりのケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、バター、くりの甘露煮 牛乳		ココア	
13	水	昼食	コーンラーメン もやしの彩り和え オレンジ	生中華めん、ごま油 油、砂糖	豚肉 卵、ちくわ、ごま	チンゲンサイ、もやし、コーン缶、にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、にんじん、にら オレンジ	中華スープ、しょうゆ、食塩 しょうゆ	29	金	昼食	さつま芋ごはん 牛肉のすき焼き風煮 かき玉汁 キウイフルーツ	米、さつまいも しらたき、三温糖、油、焼酎 片栗粉	黒ごま 牛肉、生揚げ 卵	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ ほうれん草、えのきだけ キウイフルーツ	食塩 しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
		おやつ	おおかチーズおにぎり 牛乳	米	チーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ			おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム		
14	木	昼食	はな 三角食べの恬 御飯 牛肉のゆめ物 キャベツのさっぱりサラダ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 油、砂糖	牛肉 ツナ油漬缶 木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、干しぶどう しめじ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、中華だし、素 酢、食塩 かつお・昆布だし汁	30	土	昼食	エビピラフ チンゲン菜の胡麻和え コーンのスープ	米 砂糖 じゃがいも	しばえび ちくわ、ごま	たまねぎ、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、にんじん、しめじ コーン缶、たまねぎ、にんじん	コンソメ、パセリ粉、食塩 しょうゆ コンソメ、食塩	
		おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉	牛乳	ピザ用チーズ、卵 牛乳	にら、たまねぎ、にんじん、コーン缶	食塩		おやつ	いももち 牛乳	じゃがいも、上新粉、油	牛乳	あおのり	しょうゆ、食塩	
15	金	昼食	かれのいムニエル 小松菜とかにかまのナムル さつまいものスープ	米 小麦粉 ごま油 さつまいも	かれのい、バター かにかまぼこ、ごま	もやし、こまつな、にんじん はくさい、にんじん	食塩 しょうゆ コンソメ、食塩			おやつ	クリームパン 牛乳	ロールパン	牛乳			