

H30(2018)・10月 給食・おやつ献立表



	献立名	材料名	おやつ	材料名
1日(月)	ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 切干大根 わかめ 青ねぎ 味噌 だし 鮭 醤油 みりん 砂糖 白菜 厚揚げ 人参 醤油 みりん だし	さつまいものガレット ◎牛乳	さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 パター 砂糖 BP 牛乳
2日(火)	豆乳ちゃんぽんめん コロコロサラダ ＜季節のフルーツ＞	中華麺 豚肉 人参 キャベツ しいたけ もやし たけのこ ピーマン かまぼこ 青ねぎ 鶏がらスープ コンソメ オイスターソース 塩 醤油 ごま 豆乳 油 じゃがいも トマト きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	鮭おにぎり チーズ おやつ昆布	米 鮭フレーク チーズ おやつ昆布
3日(水)	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま酢和え	米 えのき わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 だし ブロッコリー ちくわ 人参 ごま 醤油 米酢 砂糖 塩	きなこパン 牛乳 じゃこ	食パン きな粉 砂糖 塩 牛乳 じゃこ
4日(木)	かばやき丼 野菜炒め 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ しいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 油 豚肉 キャベツ ピーマン 赤ピーマン もやし 玉ねぎ コンソメ 油 ナス 鮭 青ねぎ 味噌 だし	チヂミ 牛乳	小麦粉 上新粉 豚ミンチ にら 人参 粉かつお ごま油 醤油 みりん 牛乳
5日(金)	ごはん すまし汁 五目玉子焼き ひじきとコーンの煮物	米 じゃがいも 水菜 三つ葉 醤油 みりん だし 卵 干し椎茸 ツナ ピーマン 人参 だし 醤油 みりん 砂糖 ひじき 人参 れんこん うす揚げ 糸こんにゃく コーン いんげん 醤油 みりん 砂糖 だし 油	あん蒸しパン 牛乳 じゃこ	小麦粉 砂糖 油 小豆 BP 塩 牛乳 じゃこ
6日(土)	チキンピラフ ビーフシチュー ＜季節のフルーツ＞	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ 塩 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん コンソメ ケチャップ ソース 小麦粉 油	おかし 牛乳	
9日(火)	マーボー丼 水菜ともやしのマヨネーズ和え トマト	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 いんげん 片栗粉 コンソメ 味噌 ケチャップ 油 もやし 水菜 人参 ツナ マヨネーズ 醤油 トマト	ヨーグルトレモンケーキ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 卵 BP 油 ヨーグルト レモン汁 牛乳
10日(水)	きつねうどん さつまいものそぼろ炒め ＜季節のフルーツ＞	うどん うす揚げ かまぼこ 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 塩 だし 豚ミンチ さつまいも しめじ 人参 いんげん キャベツ カレー粉 片栗粉 醤油 砂糖 だし 油	青菜のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 青菜 チーズ おやつ昆布
<b>☆だんらんの日</b>				
11日(木)	きのこごはん 豆乳味噌汁 さんまのたつたあげ 大根のあっさりサラダ	米 しいたけ しめじ えのき 人参 うす揚げ 醤油 みりん 塩 だし かぼちゃ 長ねぎ 豆乳 味噌 だし さんま 醤油 片栗粉 油 大根 きゅうり ブロッコリー ピーツ 米酢 醤油 油 砂糖 塩	ふかしいも 甘カリおじゃこ 野菜ジュース	さつまいも 塩 じゃこ 砂糖 野菜ジュース
12日(金)	十三穀ごはん 切干大根のスープ 鶏肉の香味焼き れんこんの中華サラダ	米 十三穀 切干大根 人参 えのき パセリ コンソメ 塩 昆布だし 油 鶏肉 しょうが 醤油 みりん れんこん 春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム ごま ごま油 醤油 米酢 砂糖	じゃこパフ のむヨーグルト	食パン ちりめんじゃこ 青のり マヨネーズ ヨーグルト 牛乳 砂糖
13日(土)	<b>個人懇談</b>			
15日(月)	ごはん 味噌汁 さばのしょうが焼き 青菜の玉子とじ	米 もやし わかめ 青ねぎ 味噌 だし さば 醤油 みりん 砂糖 しょうが 小松菜 人参 白菜 かまぼこ 卵 醤油 みりん だし	パンケーキ いちごソースかけ ◎牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP 油 牛乳 いちごジャム 牛乳
16日(火)	みそラーメン ポテトサラダ ＜季節のフルーツ＞	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ にら 青ねぎ コンソメ 味噌 油 じゃがいも キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ	ツナおにぎり チーズ おやつ昆布	米 ツナ 醤油 みりん チーズ おやつ昆布

	献立名	材料名	おやつ	材料名
17日(水)	ごはん すまし汁 中華風高野豆腐のそぼろあん ブロッコリーのかつお和え	米 里芋 わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 高野豆腐 豚ミンチ チンゲン菜 人参 玉ねぎ 油 鶏がらスープ コンソメ 醤油 片栗粉 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 みりん	カリカリトースト 牛乳 じゃこ	食パン ベーコン マヨネーズ 牛乳 じゃこ
18日(木)	ごはん きのこのスープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のサラダ	米 えのき しめじ まいたけ コンソメ 塩 片栗粉 豚肉 玉ねぎ しょうが 青ねぎ 醤油 みりん 砂糖 小松菜 人参 コーン もやし ベーコン マヨネーズ	きなこ豆乳ビスケット 牛乳 じゃこ	きな粉 小麦粉 砂糖 黒糖 塩 豆乳 牛乳 じゃこ
19日(金)	カレーライス 福神漬(幼児のみ) 鶏肉のからあげ ブロッコリー	米 牛肉 鶏レバー 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレー粉 コンソメ ケチャップ ソース りんご 小麦粉 コーンスターチ 塩 油 醤油 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 油 ブロッコリー	＜季節のフルーツ＞ のむヨーグルト	ヨーグルト 牛乳 砂糖
20日(土)	やきそば にらと玉子のスープ ＜季節のフルーツ＞	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 油 ソース にら 卵 ベーコン 玉ねぎ 人参 しいたけ コンソメ	おかし 牛乳	
22日(月)	ごはん 豆乳味噌汁 カラスカレイの煮つけ 青菜の煮びたし	米 なす 玉ねぎ 青ねぎ 豆乳 味噌 だし カラスカレイ 醤油 みりん だし 小松菜 白菜 しめじ 人参 うす揚げ 醤油 みりん だし	コーンパン ◎牛乳	小麦粉 砂糖 塩 BP コーン 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 油 牛乳
23日(火)	<b>おべんとうび</b>			
24日(水)	小松菜と鶏肉のスープうどん さつまいものごまサラダ ＜季節のフルーツ＞	うどん 鶏肉 小松菜 干し椎茸 玉ねぎ 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 油 さつまいも キャベツ 人参 きゅうり ハム ごま マヨネーズ	梅の十三穀おにぎり チーズ おやつ昆布	米 十三穀 梅干し チーズ おやつ昆布
25日(木)	ごはん すまし汁 塩こうじの鮭といんげんのかきあげ ブロッコリーのみそドレッシング和え	米 豆腐 わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし 鮭 いんげん 玉ねぎ 人参 小麦粉 塩こうじ 醤油 油 ブロッコリー コーン 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 油	お好み焼き 牛乳 じゃこ	小麦粉 豚肉 キャベツ 長いも 粉かつお 天かす 青のり 青ねぎ しょうが ソース 油 牛乳 じゃこ
26日(金)	中華丼 ビーンズサラダ 鶏レバーの甘辛煮 ＜季節のフルーツ＞	米 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ いか 青ねぎ コンソメ 片栗粉 油 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 塩 鶏レバー しょうが 醤油 みりん 砂糖 酒	メロンパン 牛乳	牛乳
27日(土)	ツナと人参のたきこみごはん 元氣シチュー ＜季節のフルーツ＞	米 ツナ 人参 醤油 みりん 鶏肉 ごぼう 人参 大根 しいたけ しめじ 青ねぎ 牛乳 コンソメ 味噌	おかし 牛乳	
29日(月)	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 切干大根の煮物	米 小松菜 鮭 青ねぎ 味噌 だし さば 塩 塩 切干大根 人参 厚揚げ いんげん 醤油 みりん だし	黒糖蒸しパン ◎牛乳	小麦粉 黒糖 豆乳 BP 牛乳
30日(火)	韓国風スパゲティ わかめスープ パンブキンサラダ	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 にら 醤油 ごま油 わかめ ごま コンソメ 塩 かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	納豆とそぼろ肉のおにぎり チーズ おやつ昆布	米 納豆 合挽き肉 青ねぎ 味噌 醤油 チーズ おやつ昆布
31日(水)	ゆかりごはん 鶏ごぼう汁 豚肉と大根のこっくり煮 ＜季節のフルーツ＞	米 ゆかり 鶏胸肉 ごぼう 人参 厚揚げ えのき だし 味噌 コンソメ 豚肉 大根 人参 干し椎茸 しょうが ごま油 醤油 みりん 昆布だし コンソメ	ミルクラスク 牛乳 じゃこ	食パン 練乳 牛乳 じゃこ

★管理栄養士の指導の下、乳児クラスはおやつに、一週間に一回「鉄分」「カルシウム」強化の牛乳を飲みます。(◎牛乳)  
★0歳児は9時よりおやつがあります。  
★献立・食材は都合によりかわることがあります。

※だし→削り節だし ※BP→ベーキングパウダー  
※ヨーグルトはスキムミルクとヨーグルト菌を使い、園で手作りしています。

☆ 今月の新メニュー  
11日→さつまいものそぼろ炒め  
☆19日→たつ組さん・お泊り保育のため  
昼食は『おべんとう』 おやつは『持参したおやつ』を食べます。



阿武山たつの子認定こども園 給食室  
大東 百合子・平岩 志子・中川 結香子・井岡 千恵

