



2021・10月

給食・おやつ献立表




	献立名	材料名	おやつ	材料名
1日 (金)	豆乳ちゃんぽんめん ブロッコリーのじゃこ和え 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 椎茸 たけのこ ピーマン かまぼこ 青ねぎ ごま 豆乳 鶏ガラ コンソメ オイスターソース 醤油 塩 キャノーラ油 ブロッコリー ちりめんじゃこ 焼きのり 醤油 塩 ごま油 —	梅のおにぎり 牛乳	米 梅干し 牛乳
2日 (土)	鮭と青菜のまぜごはん 具だくさん味噌汁 季節のフルーツ	米 鮭フレーク 水菜 ごま 塩 豚肉 豆腐 白菜 人参 じゃがいも もやし 青ねぎ だし 味噌 キャノーラ油 —	お菓子 牛乳	— 牛乳
4日 (月)	ごはん 味噌汁 秋鮭の照り焼き 白菜と厚揚げの煮物	米 もやし わかめ 青ねぎ だし 味噌 鮭 醤油 砂糖 みりん 白菜 人参 厚揚げ だし 醤油 みりん	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 塩 牛乳
5日 (火)	ゆかりごはん かきたま汁 納豆のかきあげ はるさめサラダ	米 ゆかり 卵 なめこ 三つ葉 麩 片栗粉 だし 醤油 塩 納豆 ちくわ 玉ねぎ さつまいも 人参 青ねぎ 小麦粉 醤油 サラダ油 春雨 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	セサミクッキー ブルーンヨーグルト	小麦粉 ごま 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 ブルーンヨーグルト
6日 (水)	カレーうどん キャベツとちくわのドレッシング和え 季節のフルーツ	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 青ねぎ うす揚げ 片栗粉 カレー粉 だし 醤油 キャノーラ油 キャベツ 人参 ちくわ 砂糖 塩 米酢 キャノーラ油 —	青菜おにぎり 牛乳	米 菜飯の素 牛乳
7日 (木)	ごはん 玉ねぎとセロリのスープ 鶏肉の香味焼き パンブキンサラダ	米 玉ねぎ セロリ 人参 コンソメ 塩 鶏肉 しょうが 醤油 みりん かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩	さつまいもの ココアガレット 牛乳	さつまいも 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 バター 砂糖 粉糖 BP ココア 牛乳
8日 (金)	中華丼 キャベツとツナの中華和え 季節のフルーツ	米 豚肉 エビ 白菜 人参 もやし しいたけ たけのこ 青ねぎ 鶏ガラ 片栗粉 醤油 キャノーラ油 ごま油 キャベツ きゅうり 人参 ツナ 醤油 砂糖 米酢 ごま油 —	じゃこパフ 牛乳	食パン じゃこ 青のり マヨネーズ 牛乳
9日 (土)	一日個人懇談DAY			
11日 (月)	ごはん 味噌汁 カラスカレイの煮付け ひじきと大豆の煮物	米 なす 玉ねぎ 青ねぎ うす揚げ だし 味噌 カラスカレイ だし 醤油 みりん ひじき 大豆 コーン 人参 いんげん うす揚げ こんにゃく だし 醤油 砂糖	おふろasuk 牛乳	麩 バター 砂糖 牛乳
12日 (火)	ごはん もすくのすまし汁 五目たまご焼き チンゲン菜とちくわのごま和え	米 もすく 豆腐 三つ葉 だし 醤油 塩 卵 ツナ 干し椎茸 ピーマン 人参 だし 醤油 みりん チンゲン菜 もやし 人参 ちくわ ごま 醤油 みりん	桜えびクッキー 牛乳	小麦粉 桜えび 砂糖 スキムミルク バター 牛乳
13日 (水)	鶏肉と小松菜のスープうどん 鶏レバーの甘辛煮 切り干し大根のサラダ 季節のフルーツ	うどん 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 鶏ガラ 醤油 塩 こしょう キャノーラ油 鶏レバー しょうが 醤油 みりん 切干大根 ひじき 人参 きゅうり コーン ベーコン マヨネーズ 醤油 —	ツナのおにぎり 牛乳	米 ツナ 人参 醤油 みりん 牛乳
14日 (木)	ごはん きのこのスープ さんまの竜田あげ ブロッコリーのごま酢和え	米 えのき しめじ まいたけ しいたけ しょうが 片栗粉 コンソメ 塩 さんま 片栗粉 醤油 サラダ油 ブロッコリー 人参 ごま ちくわ 醤油 米酢 砂糖	ヨーグルトレモンケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 卵 レモン汁 スキムミルク BP ヨーグルト キャノーラ油 牛乳
15日 (金)	豚丼 ポテトサラダ 季節のフルーツ	米 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン 醤油 砂糖 酒 ごま油 しょうが 味噌 キャノーラ油 じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 塩 —	デニッシュツイスト 牛乳	— 牛乳
16日 (土)	ツナピラフ 元気豆乳シチュー 季節のフルーツ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン コンソメ 鶏肉 大根 ごぼう しめじ 人参 青ねぎ 豆乳 コンソメ 味噌 —	お菓子 牛乳	— 牛乳

☆今月の新メニュー☆

7日→さつまいものココアガレット 23日→豆乳カレースープ



	献立名	材料名	おやつ	材料名
18日 (月)	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 キャベツの玉子とじ	米 豆腐 えのき 三つ葉 醤油 みりん だし 鯖 しょうが 砂糖 醤油 味噌 みりん 酒 卵 キャベツ 人参 しめじ だし 醤油 みりん	ポップコーン 牛乳	とうもろこし(乾) 塩 キャノーラ油 牛乳
19日 (火)	きのこごはん 豆乳味噌汁 すき焼き風煮	米 鶏肉 しいたけ しめじ えのき 人参 醤油 みりん だし 豆乳 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ 味噌 だし 牛肉 焼き豆腐 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ だし 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油	ココアクッキー 牛乳	小麦粉 ココア 砂糖 スキムミルク バター キャノーラ油 牛乳
20日 (水)	みそラーメン じゃがいものそぼろ煮 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 白菜 人参 もやし しいたけ たら 青ねぎ コンソメ 味噌 キャノーラ油 じゃがいも 豚ミンチ 醤油 みりん だし キャノーラ油 -	鮭おにぎり 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳
☆だんらんの日☆				
21日 (木)	ごはん 中華スープ 油淋鶏 ほうれん草のナムル	米 たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 コーン 青ねぎ しょうが 鶏ガラ 醤油 鶏肉 しょうが 青ねぎ 片栗粉 醤油 砂糖 塩 米酢 サラダ油 ほうれん草 もやし 醤油 鶏ガラ ごま油	焼いも 野菜ジュース	さつまいも 塩 野菜ジュース
22日 (金)	かば焼き丼 豚肉と小松菜のごま炒め 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ しいたけ 焼きのり 片栗粉 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま 醤油 キャノーラ油 大根 青ねぎ わかめ だし 味噌	ミルクラスク ラッシー	食パン 練乳 ヨーグルト 牛乳 砂糖 レモン汁
23日 (土)	イタリアンスパゲティ 豆乳カレースープ 季節のフルーツ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ キャノーラ油 鶏肉 豆乳 キャベツ じゃがいも 人参 カレー粉 コンソメ -	お菓子 牛乳	- 牛乳
25日 (月)	ごはん 味噌汁 鮭の塩麹焼き 切り干し大根の煮物	米 チンゲン菜 青ねぎ うす揚げ だし 味噌 鮭 塩麹 切干大根 人参 いんげん 厚揚げ だし 醤油 みりん	おからマフィン 牛乳	小麦粉 おから 卵 バター 牛乳 砂糖 スキムミルク BP バニラエッセンス 牛乳
26日 (火)	ごはん わかめスープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のサラダ	米 わかめ ごま コンソメ 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ しょうが 醤油 砂糖 みりん キャノーラ油 小松菜 人参 もやし コーン ベーコン マヨネーズ	ココロロけんぴ 牛乳	大豆 さつまいも 片栗粉 砂糖 醤油 ごま サラダ 油 牛乳
27日 (水)	ぎつねうどん 肉じゃが 季節のフルーツ	うどん うす揚げ かまぼこ 青ねぎ 醤油 塩 砂糖 みりん だし 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん 糸こんにゃく 砂糖 醤油 みりん だし キャノーラ油 -	ゆかりとごまのおにぎり 牛乳	米 ゆかり ごま 牛乳
28日 (木)	おべんとうび 		シュガーラスク 牛乳	食パン 砂糖 キャノーラ油 牛乳
29日 (金)	カレーライス コールスローサラダ (レモンドレッシング) 季節のフルーツ	米 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しょうが にんにく コンソメ カレー粉 ケチャップ 上新粉 砂糖 醤油 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう キャノーラ油 キャベツ きゅうり 人参 パプリカ(黄) レモン汁 米酢 塩 砂糖 キャノーラ油 -	きなこパン ラッシー	食パン きなこ 砂糖 塩 ヨーグルト 牛乳 砂糖 レモン汁
30日 (土)	やきそば コンソメスープ 季節のフルーツ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ソース キャノーラ油 鶏肉 大根 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ コンソメ 醤油 -	お菓子 牛乳	- 牛乳

※だし→削りだし ※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。

	1・2歳					3・4・5歳				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
目標値	470	17.0	13.0	220	1.9	590	20.0	16.0	270	2.1
実施値	494	18.6	14.5	227	1.7	616	23.3	18.2	275	2.1

★ 食材は都合により変わることがあります。

阿武山たつの子認定こども園 給食室

