

令和3年度 10月献立表

あおぞら陽明保育園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとるもの	その他
1(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ビビンバ わかめとたまねぎのスープ かぼちゃサラダ	牛乳 豆腐のホットケーキ	豚ひき肉 わかめ(乾燥、素干し)塩なし 牛乳 絹ごし豆腐 スキムミルク	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス サラダ油	もやし ほうれんそう・冷凍 にんじん たまねぎ かぼちゃ(冷凍)	しょうゆ 酒 みりん 酢 中華だし 水
4(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鮭のみそ焼き 里芋とツナのサラダ	牛乳 カルピスケーキ	油あげ みそ にぼし粉 さけ ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 里芋 マヨネーズ ごま ごま油 ホットケーキミックス	大根 きゅうり	だし(かつお・昆布) みりん しょうゆ 酢 カルピス
5(火)	麦茶 ビスケット せんべい	食パン 鶏のトマト煮 スパゲティサラダ	麦茶 小魚 菜飯おにぎり	鶏もも唐揚げ用 牛乳 小魚	食パン スパゲティ マヨネーズ 砂糖 米	たまねぎ カットマト にんじん コーン・冷凍 きゅうり	酒・本醸造酒 コンソメ 食塩 しょうゆ ケチャップ 酢 麦茶 菜飯の素
6(水)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん キャベツとコーンのスープ にんじんしゅうまい ブロッコンプ	牛乳 チーズトースト	豚ひき肉 塩昆布 牛乳 ピザ用チーズ	米 かつくり粉 シューマイの皮 砂糖 ごま油 食パン マヨネーズ	キャベツ コーン・冷凍 たまねぎ にんじん ブロッコリー	コンソメ 水 酒 しょうゆ 食塩
7(木)	麦茶 せんべい ビスケット	肉みそうどん 温野菜サラダ 梨	麦茶 ベビーチーズ わかめおにぎり	豚小間肉 みそ にぼし粉 ベビーチーズ	干うどん 砂糖 ごま油 マヨネーズ 米	にんにく しょうが にんじん 大根 たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー なし 炊き込みわかめ	だし(かつお・昆布) しょうゆ 麦茶
8(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ジャージャー丼 かぼちゃのスープ ほうれん草とちくわのサラダ	牛乳 コーンフレーク バナナ	豚ひき肉 みそ ちくわ 牛乳 豆乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ コーンフレーク	ねぎ にんじん しょうが かぼちゃ(冷凍) ほうれんそう・冷凍 バナナ	しょうゆ 酒 中華だし コンソメ 水 酢
11(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 豆腐とコーンのスープ チャプチェ わかめとキャベツのナムル	牛乳 いちごジャムパン	絹ごし豆腐 豚小間肉 わかめ(乾燥、素干し)塩なし 牛乳	米 はるさめ ごま油 砂糖 ごま 食パン	コーン・冷凍 にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ いちごジャム	中華だし 水 しょうゆ 酒 酢 食塩
12(火)	麦茶 せんべい ビスケット	チキンカレー いんげんとういんナーのスープ きゅうりの昆布和え	牛乳 さつまいも蒸しぱん	鶏もも小間肉 ウィンナー 塩昆布 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも パター 薄力粉 ごま油 さつまいも ホットケーキミックス サラダ油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご(すりおろし) さやいんげん コーン・冷凍 きゅうり	カレー粉 水 コンソメ ローリエ ケチャップ ソース しょうゆ
13(水)	麦茶 せんべい ビスケット	鶏釜飯 豆腐とわかめのすまし汁 ブロッコリー バナナ	麦茶 小魚 チーズおかかおにぎり	鶏もも小間肉 油あげ かまぼこ とうもろこし 絹ごし豆腐 わかめ(乾燥、素干し)塩なし にぼし粉 小魚 スライスチーズ かつお節	米 砂糖	にんじん ブロッコリー バナナ	しょうゆ 酒 だし(かつお・昆布) 食塩 みりん 麦茶
14(木)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん はんぺんとほうれん草のみそ汁 あじのみりん焼き 切干大根と高野豆腐の煮物	牛乳 ミルクバターつけパン	はんぺん みそ にぼし粉 あじ 高野豆腐 牛乳 練乳	米 ごま 砂糖 食パン パター	ほうれんそう・冷凍 切り干し大根 にんじん	だし(かつお・昆布) みりん しょうゆ
15(金)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん えのきとお豆腐のみそ汁 デミグラスハンバーグ お豆のサラダ	麦茶 ベビーチーズ 夕焼けおにぎり	みそ にぼし粉 豚ひき肉 牛乳 卵 大豆(水煮) ハム ベビーチーズ	米 焼き麩 パン粉 砂糖 ごま油	えのきだけ たまねぎ にんにく きゅうり にんじん	だし(かつお・昆布) 食塩 ナツメグ デミグラスソース 酒 水 ケチャップ コンソメ ローリエ しょうゆ 酢 麦茶 和風だし
18(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん 豆腐とほうれん草のみそ汁 たらものマヨ焼き にんじんしりしり	牛乳 クレープ(生クリーム入り)	絹ごし豆腐 みそ にぼし粉 たら ツナ缶 牛乳 卵 生クリーム	米 マヨネーズ パン粉 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉	ほうれんそう・冷凍 にんじん いちごジャム バナナ	だし(かつお・昆布) 酒 パセリ しょうゆ みりん
19(火)	麦茶 せんべい ビスケット	ロールパン ポークシチュー ハムサラダ りんご	麦茶 小魚 鮭わかめおにぎり	豚小間肉 みそ ハム 小魚	ロールパン じゃがいも 砂糖 ごま油 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ コーン・冷凍 りんご 炊き込みわかめ(鮭)	デミグラスソース ローリエ 水 コンソメ ケチャップ 酒 しょうゆ 酢 麦茶
20(水)	麦茶 せんべい ビスケット	あんかけうどん かぼちゃとブロッコリー りんごジュース	麦茶 ベビーチーズ たぬきおにぎり	豚小間肉 ベビーチーズ あおのり	干うどん 砂糖 かつくり粉 米 揚げ玉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー アップルジュース	酒 みりん しょうゆ だし(かつお・昆布) 水 食塩 麦茶 和風だし
21(木)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん キャベツとわかめのみそ汁 鮭のてりやき ひじきの五目煮	牛乳 やきそば	わかめ(乾燥、素干し)塩なし みそ にぼし粉 さけ ひじき 鶏もも小間肉 油あげ 大豆(水煮) 牛乳	米 砂糖 中華めん	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ	だし(かつお・昆布) しょうゆ みりん 酒 ソース
22(金)	麦茶 せんべい ビスケット	納豆ひき肉丼(カレー風味) かぼちゃと小松菜のみそ汁 切干大根のサラダ	牛乳 ミルク食パン	豚ひき肉 納豆 みそ にぼし粉 かにかまぼこ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 強力粉(1等) 無塩バター	にんじん さやいんげん かぼちゃ(冷凍) こまつな 切り干し大根 きゅうり	しょうゆ 酒 和風だし カレー粉 だし(かつお・昆布) 酢 食塩 イースト(ドライ)
25(月)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん わかめとお豆腐のすまし汁 さばのみそ焼き 蓮根のきんぴら	牛乳 デコマヨパン	わかめ(乾燥、素干し)塩なし にぼし粉 さば みそ 牛乳 ウィンナー スキムミルク	米 焼き麩 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス マヨネーズ	れんこん にんじん	だし(かつお・昆布) 食塩 みりん 酒 しょうゆ
26(火)	麦茶 せんべい ビスケット	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのスープ ハムとキャベツのマリネ	麦茶 小魚 しらすこんぶおにぎり	豚ひき肉 粉チーズ ウィンナー ハム 小魚 しらす干し 塩昆布	スパゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 米	たまねぎ にんじん しいたけ(菌床)・生 エリンギ にんにく カットマト キャベツ コーン・冷凍	水 トマトソース ケチャップ コンソメ しょうゆ ソース パセリ 中華だし 酢 食塩 麦茶
27(水)	麦茶 せんべい ビスケット	ごはん かぼちゃと油揚げのみそ汁 チンゲン菜と春雨のそぼろ炒め キャベツとツナの煮びたし	牛乳 ボンデケーキ	油あげ みそ にぼし粉 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳 粉チーズ スキムミルク	米 はるさめ 白玉粉 ホットケーキミックス サラダ油	かぼちゃ(冷凍) チンゲンサイ にんじん キャベツ	だし(かつお・昆布) しょうゆ 酒 中華だし みりん 食塩
28(木)	麦茶 せんべい ビスケット	和風カレー丼 豆腐とわかめのみそ汁 にんじんドレッシングのサラダ 梨	牛乳 ココアラスク	豚小間肉 なたと 絹ごし豆腐 わかめ(乾燥、素干し)塩なし 牛乳	米 砂糖 かつくり粉 オリーブ油 食パン パター	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン・冷凍 なし	だし(かつお・昆布) しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 中華だし 水 酢 ココア
29(金)	麦茶 せんべい ビスケット	さつまいもごはん ほうれん草とお豆腐のみそ汁 さんまの塩こうじ焼き ツナひじき	牛乳 焼きドーナツ	みそ にぼし粉 さんま ひじき ツナ缶 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	米 米・もち米 さつまいも 黒ゴマ 焼き麩 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス パター	ほうれんそう・冷凍 にんじん	酒 水 食塩 だし(かつお・昆布) 塩こうじ しょうゆ

- * 献立は材料の都合により変更することがあります。
- * 調理形態は月齢や体調に合わせて変更することがあります。
- * 午前のおやつはウエハースや芋けんぴなど日ごとに種類を変更しています。