

10 月予定幼児食献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金	ごはん 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め インゲンゴマ和え 大根のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 バター 卵 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 油 コーンゴマ油	大根 玉ねぎピーマン 赤ピーマンネギ しめじ インゲン人参キュウリ 果物	
2	土	鶏井 春雨スープ 果物	せんべい🍷ミニゼリー 牛乳	鶏モモ肉 牛乳	白米 かたくり粉 春雨 油 せんべい ミニゼリー	人参 玉ねぎニラ 果物 エノキピーマン	
4	月	肉野菜そば ひじきの白和え 果物	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 牛乳 ひじき 木綿豆腐 枝豆	沖縄そば 白米 油	キャベツ 玉ねぎ 果物 人参 ネギ レンコン	
5	火	麦ごはん 白身魚の香味焼き カラフル炒め かつおポテトージュ 果物	黒糖サターアンダギー 牛乳	白身魚 ウィナー 卵 牛乳	白米 小麦粉 油 麦 黒糖	ピーマンパセリ 南瓜 ブロッコリー 赤黄ピーマン 玉ねぎ 人参 果物	
6	水	あわごはん タンドリーチキン 南瓜の煮物 なめこのみそ汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	とり肉 バター 絹ごし豆腐 牛乳	白米 あわ 砂糖 油 小麦粉 オートミール	玉ねぎインゲン 南瓜 なめこ ネギ 果物	
7	木	【かみか献立】黒米ごはん 鯖の塩焼き ひじき炒め ちんげん菜のみそ汁 果物	くずもち 牛乳	鯖 ひじき きな粉 枝豆 豚肉 牛乳	白米 黒米 コシコシ 芋くず 小麦粉 枝豆 黒糖 砂糖	人参 ちんげん菜 シイタケ 果物	
8	金	ファイトー発!!カツカレー わかめスープ 果物	おやつパン 牛乳	豚肉 ワカメ 卵 牛乳	白米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 おやつパン	人参 玉ねぎ 果物 長ネギ	
9	土	 <b>体 育 あ そ び 2021</b> 					
11	月	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 小松菜のスープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 カニカマ 牛乳	白米 コーン 油 レーズン 春雨 強力粉 砂糖 チョコ	人参 玉ねぎ 干しシイタケ 果物 小松菜 キャベツ インゲン キュウリ	
12	火	あわごはん 鯖の照り焼き 中華炒め 大根のみそ汁 果物	キャラットクッキー 牛乳	鯖 豚肉 バター 卵 牛乳	白米 砂糖 あわ 小麦粉 レーズン	ちんげん菜 シメジ 玉ねぎ 人参 ネギ 大根 エノキ 果物	
13	水	 <b>お 弁 当 会</b> 					
14	木	あわごはん 鮭のクリーム煮 果物 切干大根イリチー わかめのみそ汁	メープルスコーン 牛乳	鮭 わかめ バター 牛乳 チキキ	白米 あわホットケーキミックス 砂糖 メープル コシコシ コーン 油	切干大根 インゲン パセリ 玉ねぎ 人参 果物	
15	金	【沖縄そば献立】ソーキそば チキナー炒め 果物	ふりかけおにぎり お茶	ソーキ カマボコ ツナ 木綿豆腐 牛乳	沖縄そば 白米	からし菜 人参 ネギ 果物	
16	土	ごはん 麻婆ナス 果物 白菜のスープ	クラッカー ミニゼリー 牛乳	豚ミンチ 牛乳	白米 砂糖 クラッカー ミニゼリー	人参 玉ねぎピーマン ニラ 果物 なす 黄ピーマン 白菜 長ネギ	
18	月	麦ごはん 生姜焼き 野菜サラダ アーサのすまし汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	豚ロース 絹ごし豆腐 バター 牛乳 アーサ 卵	白米 小麦粉 さつま芋 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎピーマン 人参 赤ピーマン 黄ピーマン キュウリ ネギ 果物	
19	火	【食育の日献立】ごはん 魚の西京焼き 果物 クービーイリチー 鶏汁	アガラサー 牛乳	白身魚 鶏肉 昆布 チキ揚げ 牛乳	白米 こんにやく 強力粉 油 砂糖 黒糖粉	人参 小松菜 長ネギ インゲン 切干大根 果物	
20	水	ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 タマナーチャンプルー もずくスープ	おやつパン 牛乳	豚肉 もずく 牛乳	白米 油 おやつパン	キャベツ 人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし ニラ 果物	
21	木	ごはん 鮭のマヨ焼き 果物 筑前煮 ニラともやしのみそ汁	ゴマクッキー 牛乳	鮭 鶏肉 バター 牛乳	白米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ コシコシ ゴマ	人参 大根 ゴボウもやし 果物 インゲン シイタケ 玉ねぎ ニラ	
22	金	ミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ 果物	青菜おにぎり お茶	合挽肉 牛乳	スパゲティ オリーブオイル 白米 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 からし菜 トマト	
23	土	豚肉野菜丼 小松菜のみそ汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 チーズ	白米 油 砂糖 麦ふあ〜	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 果物	
25	月	チキンと南瓜のカレーライス キュウリのジャコサラダ ほうれん草のすまし汁 果物	フルーツヨーグルト クラッカー	鶏肉 しらす 牛乳 ヨーグルト	白米 じゃが芋 油	人参 玉ねぎ 南瓜 大根 果物 キュウリ ほうれん草 エノキ インゲン	
26	火	あわごはん きびなごのから揚げ ブロッコリーチーズ焼き 沢煮椀 果物	ロッククッキー 牛乳	きびなご 豚肉 バター 卵 チーズ 牛乳	白米 あわ コーンフレーク マヨネーズ 油 砂糖 レーズン	人参 大根 長ネギ 果物 ゴボウ ブロッコリー	
27	水	ごはん 麩チャンプルー 果物 ポテトサラダ なめこ汁	おやつパン 牛乳	豚肉 卵 チーズ 牛乳	白米 麩 じゃが芋 マヨネーズ コーン おやつパン	人参 キャベツ キュウリ パプリカ 果物 小松菜 なめこ ニら もやし	
28	木	ごはん 照り焼きチキン 果物 ヤングコーンのソテー クラムチャウダー	★ハロウィンクッキー 牛乳 🎃	鶏肉 ウィナー あさり 牛乳 バター	白米 ヤングコーン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー 赤ピーマン 果物	
29	金	★【お誕生日給食】ふりかけごはん 魚フライのタルタルソースがけ わかめとキュウリの和え物 ミネストローネ 果物 ★	★パースデーケーキ 牛乳 🍰	サワ 卵 わかめ ちくわ バター 牛乳	白米 押し麦 パン粉 油 小麦粉	玉ねぎ パセリ 胡瓜 人参 セロリ トマト 果物	
30	土	三色丼 しめじのみそ汁 果物	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏ミンチ 牛乳	白米 コーン じゃが芋 クラッカー ジャム	玉ねぎ ネギ しめじ からし菜 果物 長ネギ	

※食材の都合により献立を変更する事があります。

