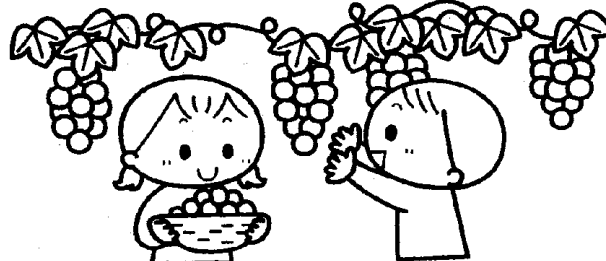
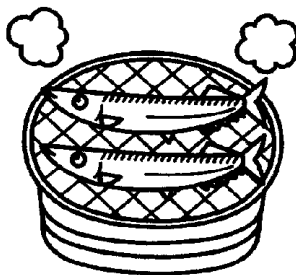


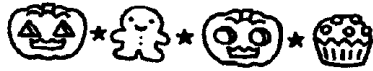
10月の献立表

2016年10月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)	
			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		
01 土	こんぶ	ケチャップライス、中華風スープ(小松菜)、フルーツ	胚芽米、○マカロニ、○砂糖、なたね油	○牛乳、鶏ひき肉、○きな粉、○いわし(煮干し)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース、干しいたけ○胡瓜○塩こんぶ	○牛乳、○マカロニきな粉、○胡瓜の塩こんぶ和え	
03 月	煮干し	バターロール、ジュリエンスープ、魚のムニエル、和風サラダ、フルーツ	ロールパン、○米、小麦粉、○油、砂糖、オリーブ油、なたね油、○ごま、○はちみつ	まかじき、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	りんご、キャベツ、○にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、セロリ、わかめ(乾)	○お茶、○焼きおにぎり(しょうゆ)、○にんじんのマリネ	
04 火	なすの味噌煮	ご飯、すまし汁、大根と豚肉のみそ炒め、さつまいものバター焼き(チーズ)、フルーツ	胚芽米、さつまいも、○マカロニ・スパゲティ、なたね油、片栗粉、焼ふ、三温糖、○オリーブ油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身なし)、○たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、バター、○豆乳、○バター、粉チーズ	だいこん、かき、生もも板こんにやく、○きゅうり、にんじん、ほうれんそう、○たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんにく、○焼きのり、黒さくらげ、しょうが	○牛乳、○たらこスパゲティ、○スティック胡瓜	
05 水	鮭のおろし実演	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、鮭の南部焼き、切干大根とさつま揚げの煮物、フルーツ	胚芽米、○片栗粉、○砂糖、○油、なたね油、ごま、砂糖	○牛乳、ベにさけ、さつま揚げ、豆みそ、○米みそ(淡色辛みそ)	○かぼちゃ、なし、たまねぎ、○だいこん、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、わかめ(乾)	○牛乳、○かぼちゃもち、○大根スティック
06 木	ブロッコリーのゴマ和え	ご飯、みそ汁(豆腐・油揚げ)、鶏肉のバーベキュー焼き、ほうれん草と人参の胡麻和え、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○ながいも、ごま、○油、三温糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、○卵、豆みそ、油揚げ、○干しえび、○かつお節	ぶどう、○キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、りんご、○ねぎ、○こんぶ(だし用)、万能ねぎ、○あおのり	○牛乳、○お好み焼き、○こんぶ	
07 金	大根の煮物	栗ご飯、みそ汁(えのき・にら)、魚の竜田揚げ、根菜と里芋の煮物、フルーツ	胚芽米、○強力粉、さといも、くり、○砂糖、なたね油、○油、片栗粉、砂糖、○なたね油	○牛乳、さば、○ウインナー、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	なし、れんこん、○ごぼう、ごぼう、えのきたけ、にんじん、にら、いんげん、こんぶ(だし用)、しょうが	○牛乳、○手作りウインナーパン、○ごぼうスティック	
08 土	煮干し	カレーうどん、さつまいものレモン煮、フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、○胚芽米、片栗粉、三温糖、なたね油、○ごま	豚肉(ロース・脂身付)、○さけ(塩)、○米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、○にんじん、ねぎ、にんじん、しめじ、○糸みつば、レモン果汁、○焼きのり	○お茶、○さけ茶漬、○人参スティック	
11 火	こんぶ	ごはん、すまし汁(お麩・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物(春菊)、かぼちゃのバター焼き、フルーツ	○ゆで中華めん、胚芽米、砂糖、焼ふ、○なたね油、○ごま油	豚肉(ロース)、焼き豆腐、○豚ひき肉、○米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(煮干し)、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、しらたき、○もやし、○キャベツ、ねぎ、しゅんぎく、にんじん、○にんじん、○コーン缶、○ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	○お茶、○みそラーメン、○煮干し(乳児のみ)	
12 水	里芋の煮物	ご飯、みそ汁(舞茸・ごぼう)、さんまの塩焼き、高野豆腐と野菜の含め煮、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、○油、三温糖、○ごま油、○三温糖	さんま、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、○牛乳	かき、○きゅうり、にんじん、板こんにやく、まいたけ、だいこん、ごぼう、いんげん、干しいたけ	○牛乳、○さつまい芋蒸しパン、○中華きゅうり	
13 木	スティック人参	野外保育	ペーコンとほうれん草のスパゲッティ、コーンスープ、ツナサラダ、フルーツ	○米、なたね油、○砂糖、オリーブ油、三温糖	牛乳、○生揚げ、○鶏もも肉、ツナ油漬缶、○豆みそ、ペーコン、○油揚げ、バター	オレンジ・ネーブル、クリームコーン缶、キャベツ、○ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、○しめじ、コーン缶、まいたけ、○にんじん、にんじん、○さやえんどう、パセリ、○	○お茶、○鶏肉ときこのごはん、○みそ汁(生揚げ・ねぎ)
14 金	ゆでかぼちゃ	秋野菜カレー、福神漬、お豆のサラダ、フルーツ	胚芽米、さつまいも、○蒸し切干しいも、○コーンフレーク、なたね油、小麦粉、○砂糖、はちみつ、三温糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ハム、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○みかん缶、マッシュルーム、しめじ、福神漬、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	○お茶、○ヨーグルトシリアル、○干し芋	
15 土	こんぶ	チンジャオロース丼、みそ汁(じゃが芋・玉葱)、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、なたね油、片栗粉、三温糖、○なたね油	豚肉(ロース・脂身付)、○チーズ、○鶏もも肉(皮付き)、豆みそ	りんご、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○だいこん、○にんじん、○ねぎ、しょうが、わかめ(乾)、○干しいたけ	○お茶、○すいとん、○チーズ	





献立表



2016年10月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
17月	煮干し	バターロール、ジュリエンスープ、魚のムニエル、和風サラダ、フルーツ	ロールパン、〇米、小麦粉、〇油、砂糖、オリーブ油、なたね油、〇ごま、〇はちみつ	まかじき、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	りんご、キャベツ、〇にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、セロリー、わかめ(乾)	〇お茶、〇焼きおにぎり(しょうゆ)、〇にんじんのマリネ
18火	なすの味噌煮	ご飯、すまし汁、大根と豚肉のみそ炒め、さつまいものバター焼き(チーズ)、フルーツ	胚芽米、さつまいも、〇マカロニ、スパゲティ、なたね油、片栗粉、焼ふ、三温糖、〇オリーブ油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身なし)、〇たらこ、米みそ(淡色辛みそ)、〇米みそ(淡色辛みそ)、バター、〇豆乳、〇バター、粉チーズ	だいこん、かき、生もも板こんにゃく、〇きゅうり、にんじん、ほうれんそう、〇たまねぎ、しいたけ、ねぎ、にんにく、〇焼きのり、黒さくらげ、しょうが	〇牛乳、〇たらこスパゲティ、〇スティック胡瓜
19水	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(玉葱・わかめ)、鮭の南部焼き、切干大根とさつまいもの煮物、フルーツ	胚芽米、〇片栗粉、〇砂糖、〇油、なたね油、ごま、砂糖	〇牛乳、べにさけ、さつま揚げ、豆みそ、〇米みそ(淡色辛みそ)	〇かぼちゃ、なし、たまねぎ、〇だいこん、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、わかめ(乾)	〇牛乳、〇かぼちゃもち、〇大根スティック
20木	ブロッコリーのゴマ和え	ご飯、みそ汁(豆腐・油揚げ)、鶏肉のバーベキュー焼き、ほうれん草と人参の胡麻和え、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇ながいも、ごま、〇油、三温糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、〇卵、豆みそ、油揚げ、〇干しえび、〇かつお節	ぶどう、〇キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、りんご、〇ねぎ、〇こんぶ(だし用)、万能ねぎ、〇あおのり	〇牛乳、〇お好み焼き、〇こんぶ
21金	大根の煮物	栗ご飯、みそ汁(えのき・にら)、魚の竜田揚げ、根菜と里芋の煮物、フルーツ	胚芽米、〇強力粉、さといも、くり、〇砂糖、なたね油、〇油、片栗粉、砂糖、〇なたね油	〇牛乳、さば、〇ウインナー、〇ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)	なし、れんこん、〇ごぼう、ごぼう、えのきたけ、にんじん、にら、いんげん、こんぶ(だし用)、しょうが	〇牛乳、〇手作りウインナーパン、〇ごぼうスティック
22土運動会	煮干し	カレーうどん、さつまいものレモン煮、フルーツ	ゆでうどん、さつまいも、〇胚芽米、片栗粉、三温糖、なたね油、〇ごま	豚肉(ロース・脂身付)、〇さけ(塩)、〇米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、〇にんじん、ねぎ、にんじん、しめじ、〇糸みつば、レモン果汁、〇焼きのり	〇お茶、〇さけ茶漬、〇人参スティック
24月	スティック胡瓜	ご飯、すまし汁、鶏肉の味噌焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、〇じゃがいも、〇なたね油、なたね油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロース・脂身)、〇ツナ油漬缶、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、緑豆もやし、〇たまねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、〇パセリ、〇こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	〇牛乳、〇ツナとポテトのソテー、〇こんぶ
25火	かぶの煮物	ごはん、すまし汁(お麩・わかめ)、豚肉のすき焼き風煮物(春菊)、かぼちゃのバター焼き、フルーツ	〇ゆで中華めん、胚芽米、砂糖、焼ふ、〇なたね油、〇ごま油	豚肉(ロース)、焼き豆腐、〇豚ひき肉、〇米みそ(淡色辛みそ)、〇いわし(煮干し)、バター	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、しらたき、〇もやし、〇キャベツ、ねぎ、しゅんぎく、にんじん、〇にんじん、〇コーン缶、〇ねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	〇お茶、〇みそラーメン、〇煮干し(乳児のみ)
26水さんま祭り	里芋の煮物	ご飯、みそ汁(舞茸・ごぼう)、さんまの塩焼き、高野豆腐と野菜の含め煮、フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、〇さつまいも、〇砂糖、〇油、三温糖、〇ごま油、〇三温糖	さんま、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐〇牛乳	かき、〇きゅうり、にんじん、板こんにゃく、しいたけ、だいこん、ごぼう、いんげん、干しいたけ	〇牛乳〇さつまいも蒸しパン、〇中華きゅうり
27木	スティック人参	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、コーンスープ、ツナサラダ、フルーツ	〇米、なたね油、〇砂糖、オリーブ油、三温糖	牛乳、〇生揚げ、〇鶏もも肉、ツナ油漬缶、〇豆みそ、ベーコン、〇油揚げ、バター	オレンジ、ネーブル、クリームコーン缶、キャベツ、〇ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、〇しめじ、コーン缶、しいたけ、〇にんじん、にんじん、〇さやえんどう、パセリ、〇	〇お茶、〇鶏肉ときのこのごはん、〇みそ汁(生揚げ・ねぎ)
28金誕生会	ゆでかぼちゃ	チキンカツカレー、福神漬、お豆のサラダ、フルーツ	胚芽米、さつまいも、〇小麦粉、小麦粉、〇三温糖、パン粉、なたね油、油、はちみつ、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、〇卵、〇無塩バター、豆乳、ハム、〇牛乳、〇生クリーム、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	〇ぶどう、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、〇かぼちゃ、福神漬、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	〇お茶、〇ハロウィンケーキ、〇ぶどう
29土	こんぶ	チンジャオロース丼、みそ汁(じゃが芋・玉葱)、フルーツ	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、なたね油、片栗粉、三温糖、〇なたね油	豚肉(ロース・脂身付)、〇チーズ、〇鶏もも肉(皮付き)、豆みそ	りんご、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、〇だいこん、〇にんじん、〇ねぎ、しょうが、わかめ(乾)、〇干しいたけ	〇お茶、〇すいとん、〇チーズ
31月	煮干し	ご飯、みそ汁(もやし・わかめ)、魚の粉チーズ焼き、ほうれん草としめじのソテー(鶏肉)、フルーツ	胚芽米、〇ロールパン、なたね油、〇グラニュー糖、〇油、パン粉、小麦粉	〇牛乳、かじき、豆みそ、粉チーズ、鶏肉	りんご、ほうれんそう、〇たまねぎ、〇クリームコーン缶、大豆もやし、しめじ、〇コーン缶、万能ねぎ、パセリ、わかめ(乾)、〇パセリ	〇お茶、〇あげぱん(グラニュー糖)、〇コーンスープ

