

10月献立表

日	曜	献立	材料				おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品	調味料		
28	月	秋刀魚の塩焼き 切干大根煮 豚汁	油 さつま芋	さんま(乳児 たちうお) 油揚げ 豚肉・豆腐	切干大根・人参・三度豆 玉ねぎ・しめじ・ねぎ	塩 だし汁・砂糖・しょうゆ	ビスコッティ 牛乳	小麦粉・豆乳・砂糖・油・きな粉・レーズン・マーマレード・ベーキングパウダー
1 15 29	火	すき焼き煮 納豆あえ	油・麩	豚肉・焼き豆腐 納豆・かつおぶし	白ねぎ・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく ほうれん草・人参	だし汁・砂糖・しょうゆ・酒 砂糖・しょうゆ	1・29スイートポテト 15 果物・お菓子 牛乳	さつま芋・バター・砂糖・牛乳・ごま
2 16 30	水	鶏肉のバターポン酢焼き 白菜のいため煮 大根と三つ葉のすまし汁	じゃが芋・バター・小麦粉 油	鶏肉 油あげ 豆腐	ねぎ・にんにく 白菜・小松菜・人参 大根・三つ葉	ポン酢 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 だし汁・しょうゆ・みりん・酒・塩	クリーム トースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖・コーンスターチ
3 17 31	木	豚ミンチと春雨煮 中華きゅうり スープ	ごま油・春雨 ごま油	豚ミンチ ハム	人参・しめじ・チンゲン菜・たけのこ・しょうが きゅうり 白菜・えのき	砂糖・しょうゆ・酒 砂糖・しょうゆ・酢 だし汁・しょうゆ・塩	五平もち 31 ハロウィンクッキー 牛乳	3・17米・砂糖・味噌・みりん・ごま 31小麦粉・片栗粉・ココア・砂糖・豆乳・バター・かぼちゃ
4 18	金	魚の煮つけ れんこんきんぴら 豆腐となめこの味噌汁	油・ごま	鯖 ちくわ 豆腐	しょうが れんこん・人参・ピーマン・つきこんにゃく なめこ・豆苗	砂糖・しょうゆ・みりん・酒 砂糖・しょうゆ・みりん だし汁・味噌	かぼちゃプリン 牛乳	かぼちゃ・ゼラチン・牛乳・砂糖
5 19	土	中華丼 中華スープ	米・油・片栗粉 ごま・ごま油	豚肉 わかめ	人参・きゃべつ・玉ねぎ・しめじ・しょうが ねぎ・もやし	砂糖・酒・しょうゆ・中華だし 中華だし	お菓子 牛乳	
乳を含む食材 コンソメ・食パン・カレーウ				エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄
			乳児	377kcal	15.2g	13.2g	164mg	1.6mg
			幼児	550kcal	19.8g	18.2g	215mg	2.1mg

※園で使用するハム・ベーコン・ウインナー・ちくわに卵・乳は含みません。
 ※園で使用するマヨネーズに卵は含みません。マヨドレと表記しております。

*うみ・そらグループ16日(水)おにぎりを
 ご持参お願いいたします。

勸修保育園

日	曜	献立	材料			調味料	おやつ	材料
			熱や力になる食品	肉や血になる食品	体の調子を整える食品			
7	月	豚のしょうが焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋とねぎの味噌汁	油 油 じゃが芋	豚肉 ひじき・油あげ・大豆	玉ねぎ・しょうが 人参・三度豆 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・しょうゆ・みりん・酒 だし汁・砂糖・しょうゆ・みりん・酒 だし汁・砂糖	チーズトースト 牛乳	食パン・チーズ
8	火	鮭のチャンチャン焼き さつま芋煮 豆腐としめじのすまし汁	さつま芋	鮭 豆腐	きやべつ・玉ねぎ・人参・えのき しめじ・三つ葉	砂糖・みりん・味噌・塩 砂糖 だし汁・しょうゆ・みりん・酒・塩	8ホーショール 22中華おこわ 牛乳	8 強力粉・小麦粉・塩・油・豚ミンチ・玉ねぎ・きやべつ 22 米・もち米・豚ミンチ・人参・筍・酒・砂糖・みりん・しょうゆ
9	水	カレーライス 華風サラダ	油・小麦粉・じゃが芋 ごま油・コーン	鶏肉 ハム	人参・玉ねぎ・しめじ・トマト缶・にんにく・しょうが 切干大根・きゅうり・人参	ケチャップ・ソース・コンソメ・カレールウ 砂糖・しょうゆ・酢	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうジュース・砂糖・ゼラチン
10	木	厚揚げチャンフル かぼちゃ煮 小松菜とえのきの味噌汁	ごま油	豚肉・厚揚げ わかめ	玉ねぎ・きやべつ・人参 かぼちゃ 小松菜・えのき	砂糖・しょうゆ・塩・中華だし だし汁・砂糖・しょうゆ・みりん だし汁・味噌	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・塩
11	金	鶏のからあげ 人参しりしり 豆腐とあげの味噌汁	油・片栗粉・小麦粉 ごま油 さつま芋	鶏肉 ツナ缶 豆腐・油あげ	しょうが 人参・もやし	しょうゆ・酒 しょうゆ・みりん・砂糖 だし汁・味噌	かんぼってね おやつ 牛乳	強力粉・イースト・塩・砂糖・バター・小麦粉・牛乳・抹茶・グラニュー糖
12	土	きつねうどん じゃが芋煮	うどん じゃが芋	油あげ	ねぎ・人参 人参	だし汁・砂糖・しょうゆ・みりん・塩 だし汁・砂糖・しょうゆ	お菓子 牛乳	
25	金	♪おたのしみメニュー♪ 栗ごはん ささみのフライ ボン酢あえ 厚揚げと小松菜の味噌汁	米・もち米 油・小麦粉・パン粉 コーン さつま芋	ささみ 厚揚げ	栗 ブロッコリー・きゅうり 小松菜	塩・酒・しょうゆ 塩・酒・ケチャップ・ソース・砂糖・みりん ボン酢・マヨドレ だし汁・味噌	芋ほりマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・ココア・豆乳・バター・小麦粉・芋パウダー・砂糖・油