

10月献立表

2021年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 豆乳くずもち	531(457) 23.8(20.2) 17.3(15.7) 2.4(1.9)
2 土	豚丼 だいこんのそぼろ煮 みそ汁(小松菜・なめこ)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、/とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、/こまつな、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	580(522) 18.4(17.8) 26.1(24.7) 3.1(2.4)
4 月	ご飯 かじきのみそ焼き 切り干し大根の旨煮 すまし汁(ほうれん草・ねぎ)	牛乳、/米、/かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、和風だし、/ほうれん草、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/食パン、りんごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 りんごジャムサンド	482(419) 23.3(19.3) 13.1(12.8) 3.5(2.8)
5 火	ご飯 鶏のさっぱり焼き キャベツの中華風サラダ コンソメスープ	牛乳、/米、/とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、/キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、/カリフラワー、コーン、じゃがいも、コンソメ、食塩、/ヤクルト、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 ヤクルト 豆腐ドーナツ	477(434) 22.7(20.0) 10.4(11.7) 3.5(2.8)
6 水	栗ご飯 筑前煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁(わかめ・麩)	牛乳、/米、くり、食塩、/とり肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、サラダ油、/チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、/カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ポップコーン、コンソメ、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン(コンソメ)	445(402) 20.8(19.1) 15.0(15.0) 5.3(4.2)
7 木	肉うどん ブロッコリーとツナのサラダ なし	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、水、かつおだし汁、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油、/なし、/麦茶、/米、さけ、/おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり かみかみ昆布	520(461) 20.2(19.2) 21.6(21.0) 4.8(3.7)
8 金	ビビンバ風丼 かぼちゃの甘煮 ワンタンスープ	牛乳、/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、中華スープ、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎ 牛乳 牛乳 カレービーフン	589(519) 24.7(22.4) 23.7(22.0) 3.7(3.0)
9 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳、/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり、/キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/じゃがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	563(509) 22.8(21.4) 13.7(14.7) 4.9(3.9)
11 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き カリフラワーのサラダ みそ汁(小松菜・麩)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、/カリフラワー、ブロッコリー、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/こまつな、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティー、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	706(612) 27.9(24.8) 38.2(33.6) 3.5(2.8)
12 火	さばのかば焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁(大根・なめこ)	牛乳、/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、/ほうれん草、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、/だいこん、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、アガー、水、砂糖、豆乳、	◎ 牛乳 牛乳 いもかんてん	540(451) 24.7(20.5) 18.8(16.6) 4.2(3.2)
13 水	スパゲティーミートソース 白菜のじゃこ和え 肉団子スープ	牛乳、/スパゲティー、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、/はくさい、にんじん、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/とり肉、ねぎ、しょうが、片栗粉、こまつな、水、しょうゆ、中華だし、/麦茶、/米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	480(441) 23.7(22.2) 14.7(15.6) 5.5(4.3)
14 木	ご飯 マーボー豆腐 大根ときゅうりの和えもの かぶのスープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、/かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華スープ、食塩、/麦茶、/小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	415(390) 15.2(15.4) 11.5(12.8) 4.3(3.4)
15 金	ご飯 肉じゃが チンゲン菜の磯和え みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳、/米、/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、/もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 シュガートースト	579(511) 19.0(17.7) 22.6(21.1) 7.5(6.0)
16 土	野菜あんかけ丼 里芋のそぼろ煮 みそ汁(わかめ・麩)	牛乳、/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、水、片栗粉、/カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	669(593) 20.7(19.6) 21.8(21.2) 3.9(3.1)

10月献立表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 月	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	牛乳、/米、/とり肉、おろししょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、/はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	511(439) 19.3(16.4) 16.3(14.7) 2.6(2.0)
19 火	ご飯 厚揚げの甘酢炒め ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(かぼちゃ・もやし)	牛乳、/米、/ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ケチャップ、砂糖、酢、しょうゆ、片栗粉、/ひじき、だいず、にんじん、こんにゃく、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 五平餅	637(569) 20.1(19.3) 22.1(21.5) 5.9(4.7)
20 水	菜飯 たらのねぎ味噌焼き ブロッコリーの中華和え すまし汁(水菜・麩)	牛乳、/米、菜飯、/たら、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、ねぎ、/ブロッコリー、とり肉、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油、/みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ、	◎ 牛乳 牛乳 チーズクッキー	481(426) 25.1(20.9) 13.5(13.9) 2.5(2.0)
21 木	食パン・いちごジャム ミートローフ ポテトツナサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、いちごジャム、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/じゃがいも、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう、にんじん、コーン、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	530(476) 23.7(22.0) 21.0(20.0) 8.1(6.2)
22 金	ドライカレー キャベツとみかんのサラダ すまし汁(チンゲン菜・もやし)	牛乳、/米、食塩、パセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレーパウダー、/キャベツ、カットわかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/オレンジジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト(コンソメ)	475(441) 17.0(16.8) 13.0(14.2) 8.6(6.9)
23 土	マーボー春雨丼 さつまいもの甘煮 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳、/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 マカロニきな粉	639(569) 24.7(22.9) 17.2(17.5) 4.8(3.8)
25 月	ご飯 鮭の塩焼き 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(里芋・小松菜)	牛乳、/米、/さけ、食塩、/だいこん、にんじん、とり肉、いんげん、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、/さといも、こまつな、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	472(410) 26.6(21.5) 13.9(13.7) 2.2(1.7)
26 火	フラワーライス チーズつくね ブロッコリーときのこのサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、水、コンソメ、食塩、コーン、にんじん、/カレー粉、バター、/とり肉、たまねぎ、ピザ用チーズ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、ココア、卵、牛乳、無塩バター、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 ココアケーキ	659(558) 26.7(23.6) 25.9(23.6) 5.8(4.5)
27 水	わかめご飯 鶏のから揚げ チンゲン菜のお浸し みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、/チンゲンサイ、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ウインナー、ピザ用チーズ、むしパンミックス、水、	◎ 牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	532(473) 26.6(23.8) 20.2(19.2) 1.7(1.3)
28 木	味噌ラーメン ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、中華だし、/ほうれんそう、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、/りんご、/麦茶、/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	666(571) 25.1(22.7) 17.1(17.2) 8.9(7.1)
29 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ さつまいもスープ	牛乳、/米、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、かぼちゃ、砂糖、バター、牛乳、卵、	◎ 牛乳 牛乳 パンプリンケーキ	521(453) 22.2(18.4) 15.6(15.0) 2.4(1.9)
30 土	そぼろ丼 キャベツと油揚げの和え物 みそ汁(大根・わかめ)	牛乳、/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、酒、/キャベツ、もやし、油揚げ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/オレンジジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 オレンジゼリー	423(398) 15.9(15.9) 11.4(12.9) 2.9(2.3)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

