



10月のメニュー



令和3年 わかば認定こども園

献立作成者:(栄養士)平間 宏美

日	朝おやつ	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	ハイハイ	玄米ご飯 豆腐ハンバーグ 茹ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 くんべん	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ごま ケーキミックス バター 黒糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ セロリ パセリ パナナ
2日(土)	オレンジ	お弁当	牛乳 サーターアンダギー	卵 牛乳	小麦粉 油	
4日(月)	ハイハイ	あわご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ツナマヨトースト	豚肉 鶏肉 わかめ みそ 油揚げ ツナ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん パプリカ ピーマン コーン オレンジ
5日(火)	りんご	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クープイリチー 里芋のみそ汁 パナナ	牛乳 豆腐スコーン	鶏肉 昆布 豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨネーズ 糸こんにゃく ケーキミックス バター 里芋	ブロッコリー 切干大根 人参 しめじ ほうれん草 パナナ
6日(水)	ハイハイ	あわご飯 クリームシチュー 豆腐の卵とじ キャベツソテー 梨	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 牛乳 豆腐 卵 ウィンナー	米 もちきび じゃが芋 バター 油 小倉 ケーキミックス 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 赤ピーマン 小松菜 マッシュルーム キャベツ ピーマン 梨
7日(木)	オレンジ	黒米ご飯 魚の煮もの ツナと青菜のサラダ かぼちゃのみそ汁 黄桃	牛乳 ブラウニー	赤魚 厚揚げ ツナ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 片栗粉 バター 小麦粉 ココア	大根 人参 ブロッコリー ほうれん草 レタス トマト 南瓜 しめじ 長ねぎ 黄桃缶
8日(金)	りんご	麦ご飯 ミートローフ マッシュポテト 青菜と卵の炒め クリームスープ パナナ	牛乳 ヒラヤーチ	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 豆乳 しらす	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油	玉ねぎ パプリカ にんにく パセリ 小松菜 コーン キャベツ 人参 黄桃缶
9日(土)	バナナ	ピピンパ丼 ブロッコリーのごま和え 中華スープ ヨーグルト和え	牛乳 ミニたいやき	豚肉 みそ チーズ ちくわ 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま たいやき	もやし テンゲン菜 人参 にんにく 生姜 ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 みかん缶
11日(月)	ハイハイ	あわご飯 さばのみそ焼き オクラのおかか和え 人参しりしり もずくすまし汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	さば みそ 糸かつお 卵 もずく 豆腐 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 さつま芋 バター 生クリーム	オクラ 生姜 人参 玉ねぎ なら 貝割大根 オレンジ
12日(火)	オレンジ	お弁当	牛乳 誕生日ケーキ	牛乳	ケーキ	
13日(水)	りんご	玄米ご飯 かわいいの揚げ煮 いんげん炒め 麩チャンプルー 白菜のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 セサミクッキー	白身魚 卵 油揚げ みそ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 小麦粉 ごま バター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 パナナ
14日(木)	バナナ	黒米ご飯 鶏のから揚げ かぼちゃのごままぶし ひじきの煮物 かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 南瓜クッキー	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳	米 小麦粉 油 ごま バター ケーキミックス 砂糖 チョコ	南瓜 にんにく 人参 いんげん かぶ 椎茸 大根の葉 ねぎ 果物
15日(金)	ハイハイ	沖繩そば 青菜と糸こんにゃくソテー さつま芋とごま煮 梨	牛乳 ジュージーおにぎり	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 豚ミンチ ひじき スキムミルク	米 沖繩そば 砂糖 糸こんにゃく 油 さつま芋 ごま	ねぎ 小松菜 人参 椎茸 梨
16日(土)	オレンジ	中華丼 春雨中華サラダ キャベツとコーンのスープ 黄桃	牛乳 カステラ	豚肉 鶏ささみ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ドームケーキ	白菜 人参 テンゲン菜 椎茸 きくらげ 生姜 きゅうり パプリカ キャベツ コーン 長ねぎ 黄桃缶
18日(月)	ハイハイ	ドライカレー ワカメスープ りんご 切干大根のマヨネーズ和え	牛乳 アイスボックスクッキー	豚肉 豚レバー 大豆 ツナ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ごま バター 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん マッシュルーム にんにく レーズン 切干大根 パプリカ きゅうり ほうれん草
19日(火)	バナナ	あわご飯 白身魚のマヨネーズ焼き いんげん和え物 きんぴらごぼう なすと豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋の チーズケーキ	白身魚 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト 卵 クリームチーズ 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく ごま油 さつま芋 バター ケーキミックス	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン ごぼう 人参 なら なす ねぎ パナナ りんご 缶
20日(水)	オレンジ	麦ご飯 かわいいの揚げ煮 ブロッコリー炒め キャベツのツナ和え	牛乳 キャラメル麩	魚 ツナ 油揚げ	米 押麦 片栗粉 油 車麩 砂糖 バター	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 白菜 大根の葉 りんご
21日(木)	ハイハイ	あわご飯 鶏肉のごま味噌焼き オクラの梅和え 豆腐チャンプルー そうめん汁 オレンジ	牛乳 きなこサブレ	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 黒米 砂糖 ごま 油 そうめん ケーキミックス バター	オクラ 生姜 キャベツ 人参 椎茸 ねぎ 果物
22日(金)	りんご	さつま芋ご飯 さんまの梅煮 キャベツの塩昆布和え ごぼうサラダ きのこのみそ汁 パナナ	牛乳 ちよぼちよぼクッキー	さんま 昆布 ツナ 牛乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 黒糖 小麦粉 油 ちよぼちよぼクッキー	キャベツ ごぼう 人参 いんげん 生姜 しめじ えのき 小松菜 玉ねぎ パナナ
23日(土)	バナナ	タコライス 大根サラダ 豆腐スープ ヨーグルト	牛乳 蒸しパン	合びきミンチ チーズ ツナ 豆腐 ヨーグルト 卵 わかめ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	玉ねぎ レタス トマト 大根 人参 小松菜 長ねぎ
25日(月)	ハイハイ	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 あげぱん	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 スキムミルク きなこ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 杏仁豆腐 胚芽パン 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ テンゲン菜 みかん缶
26日(火)	りんご	クリームスパゲティ いんげんサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳 ふりかけおにぎり	ウィンナー 鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ	米 スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 パセリ パナナ
27日(水)	ハイハイ	カツ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツたぶりゼリー	牛乳 ピザトースト	ポークカツ 卵 ツナ ゆし豆腐 ウィンナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ ゼリー 食パン バター	玉ねぎ きゅうり ねぎ ピーマン
28日(木)	オレンジ	あわご飯 さばのタンドリー風 粉ふき芋 野菜サラダ 青菜と油揚げのみそ汁 りんご	牛乳 マーブルケーキ	さば ヨーグルト 青のり チーズ 油揚げ みそ 牛乳 卵	米 もちきび じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 ココア	パセリ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー パプリカ ほうれん草 えのき りんご
29日(金)	バナナ	ケチャップライス チキンカツ ブロッコリー 白菜ソテー パンプキンスープ ヨーグルト・ソースかけ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 ウィンナー 卵 牛乳 ヨーグルト ツナ	米 油 小麦粉	玉ねぎ ピーマン にんじん 白菜 ブロッコリー なら かぼちゃ マッシュルーム りんご
30日(土)	ハイハイ	照焼き丼 チーズ 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 今川焼き	鶏肉 チーズ 厚揚げ ヨーグルト 牛乳 のり	米 押麦 砂糖 片栗粉 今川焼き	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 人参 小松菜 オレンジ



※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。
 ※朝のおやつは1歳児クラスと0歳児の幼児食に移行した園児が対象となります。

