

10月の献立

令和5年 わかば認定こども園

卵アレルギー:ピンク
小麦アレルギー:緑
2種以上のアレルギー:紫

乳アレルギー:青
ごまアレルギー:オレンジ

栄養士: 平良 良子

日	朝おやつ	献立	アレルギー対応代替献立	おやつ	アレルギー対応代替おやつ	(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
2日(月)	りんご	あわご飯 豆腐の忍者揚げ ブロッコリーの和え物 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	豆腐の日	牛乳 コーンフレーククッキー	豆乳 りんごのタルト	豆腐 ツナ 鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 カレー粉 油 マヨドレ じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 コーンフレーク	人参 コーン ねぎ ブロッコリー 大根 いんげん 椎茸 えのき オレンジ レーズン
3日(火)	バナナ	ふりかけご飯 魚のごまみそ漬焼き 干切りイリチー アーサ入りゆし豆腐 りんご	ゆかりごはん 鶏肉の照焼き	牛乳 ツナマヨトースト	豆乳 ツナマヨおにぎり	白身魚 みそ 豚肉 ゆし豆腐 あおさ ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 糸こんにゃく 食パン マヨドレ	生姜 切干大根 人参 ねぎ りんご パプリカ ピーマン コーン
4日(水)	オレンジ	ハヤシライス スパゲティーサラダ モロヘイヤのスープ 梨	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ ブロッコリーのマヨネ和え	牛乳 小倉ケーキ	豆乳 たい焼き もものタルト	牛肉 豚レバー 卵 鶏肉 牛乳	米 油 小麦粉 サラスパ マヨドレ 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ 梨 マッシュルーム グリーンピース パプリカ きゅうり モロヘイヤ えのき
5日(木)	バナナ	玄米ご飯 かわいひの揚げ煮 いんげん炒め 麩チャンブルー 白菜のみそ汁 柿	青菜ソテー	牛乳 スイートポテト	豆乳 大学芋	白身魚 卵 油揚げ みそ 生クリーム 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 車麩 さつま芋 バター	いんげん 生姜 キャベツ 人参 ニラ 白菜 大根の葉 柿
6日(金)	りんご	麦ご飯 ミートローフ 粉ふき芋 青菜と卵の炒め コーンクリームスープ バナナ	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 人参とツナ炒め わかめのみそ汁	牛乳 ヒラヤーチー	豆乳 わかめおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳 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 にら バナナ
7日(土)	ハイハイ	厚揚げ丼 春雨サラダ 青菜のすまし汁 パイン		牛乳 みかんゼリー	豆乳	厚揚げ 豚ミンチ みそ 鶏ささみ わかめ 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 みかんゼリー	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 玉ねぎ パイン
9日(月)	スポーツの日(公休日)							
10日(火)	りんご	麦ご飯 鶏肉の照焼き 茹でブロッコリー クーペイリチー 里芋のみそ汁 オレンジ	ご飯	牛乳 誕生日ケーキ	豆乳 もものタルト	鶏肉 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 マヨドレ 糸こんにゃく 里芋 誕生日ケーキ	ブロッコリー にんにく 生姜 切干大根 人参 大根の葉 オレンジ
11日(水)	バナナ	あわご飯 魚のみぞれ煮 人参しりしり オクラのみそ汁 りんご	ブロッコリーソテー	牛乳 豆腐スコーン	豆乳 ゼリー・せんべい	白身魚 卵 わかめ みそ 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 油 ケーキミックス バター チョコ	大根 人参 玉ねぎ にら オクラ 長ねぎ りんご
12日(木)	オレンジ	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 柿	和風ハンバーグ さつま芋の煮物	牛乳 アイスボックスクッキー	豆乳 りんごのタルト	鶏肉 卵 ひじき 豚肉 大豆 みそ 牛乳 スキムミルク	米 黒米 小麦粉 片栗粉 油 ごま バター 砂糖	かぼちゃ 人参 いんげん かぶ しめじ ねぎ 柿
13日(金)	バナナ	ビーフカレー 切干大根のマヨ和え 野菜と卵スープ メロン	ご飯 肉じゃが わかめと椎茸のスープ	牛乳 焼きいも	さつま芋の日	豆乳	米 油 じゃが芋 砂糖 バーモントカレー カレー粉 小麦粉 マヨドレ 片栗粉 さつま芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム 椎茸 なす にんにく セロリ 切干大根 白菜 パプリカ きゅうり 長ねぎ コーン メロン
14日(土)	ハイハイ	お弁当		牛乳 きのおにぎり	豆乳	牛乳 油揚げ 枝豆	米	しめじ えのき
16日(月)	りんご	麦ご飯 納豆みそ 肉じゃが 魚汁 オレンジ	ご飯	牛乳 もちもちドーナツ	豆乳 クレープ	納豆 みそ ツナ 豚肉 白身魚 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 じゃが芋 糸こんにゃく ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース ほうれん草 長ねぎ オレンジ
17日(火)	バナナ	お弁当		牛乳 フレンチトースト	豆乳 いちごジャムサンド クレープ	卵 牛乳	食パン 砂糖 バター	
18日(水)	オレンジ	三色丼 ひじきサラダ イナムル汁 バナナ	ガバオライス 豚汁	牛乳 チーズいももち	豆乳 ゆかりおにぎり	鶏ミンチ 卵 ひじき 枝豆 ツナ 豚肉 かまぼこ みそ チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 マヨドレ 糸こんにゃく 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 生姜 小松菜 パプリカ ごぼう 椎茸 大根 ねぎ バナナ
19日(木)	バナナ	あわご飯 鶏肉のみそ焼き オクラのおかかあえ 豆腐チャンブルー そうめん汁 りんご	わかめのみそ汁	牛乳 きなこサブレ	豆乳 たい焼き クレープ	鶏肉 みそ 糸かつお 豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 そうめん ケーキミックス バター	長ねぎ オクラ キャベツ 人参 ねぎ りんご
20日(金)	りんご	黒米ご飯 さばの梅煮 ごぼうサラダ きこのみそ汁 柿		牛乳 ココア蒸しパン	豆乳 わかめおにぎり	さば ひじき ツナ みそ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 小麦粉 マヨドレ 油 ココア	梅干 生姜 ごぼう 人参 いんげん しめじ えのき 椎茸 ちんげん菜 柿
21日(土)	ハイハイ	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 パイン		牛乳 みかんゼリー	豆乳	牛肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 みかんゼリー	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ ほうれん草 パイン
23日(月)	オレンジ	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ	ご飯 キャベツのマヨサラダ	牛乳 黒糖サターアングギー	豆乳 さつま芋の素揚げ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 杏仁豆腐 小麦粉 黒糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 みかん缶
24日(火)	りんご	クリームスパゲティ いんげんサラダ たまごスープ バナナ	チキンライス ほうれん草のみそ汁	牛乳 肉みそおにぎり	豆乳	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 豚ミンチ みそ	スパゲティー 油 小麦粉 バター 砂糖 米	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 バナナ ねぎ
25日(水)	バナナ	カツ丼 マカロニサラダ なすのみそ汁 オレンジ	豚丼 きゅうりの和えもの	牛乳 おからマドレーヌ	豆乳 米粉の蒸しパン	ポークカツ 卵 ツナ わかめ みそ 牛乳 おから	米 油 砂糖 マヨドレ マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ みつば きゅうり 人参 なす えのき オレンジ
26日(木)	りんご	タコライス コロッケ 豆腐スープ 柿	カレーチャーハン 大学芋	牛乳 人参クラッカー	豆乳 りんごのタルト	合挽きミンチ チーズ 豆腐 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく レタス トマト 小松菜 長ねぎ 柿 人参
27日(金)	バナナ	あわご飯 鮭のみみじ焼き ブロッコリーの塩炒め 豚汁 梨		牛乳 羊ようかん	豆乳	鮭 豚肉 豚レバー みそ 牛乳 寒天	米 もちきび マヨドレ 油 さつま芋 砂糖	人参 パセリ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン ごぼう 大根 ねぎ 梨
28日(土)	ハイハイ	焼肉丼 甘酢和え 厚揚げのみそ汁 黄桃		牛乳 くずもち	豆乳	牛肉 のり 厚揚げ みそ 牛乳 きなこ	米 油 砂糖 黒糖 羊くず	人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 大根 きゅうり ほうれん草 黄桃
30日(月)	りんご	玄米ご飯 魚の煮つけ 麩チャンブルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	人参炒め	牛乳 ココアラスク	豆乳 ポテトフライ	金目鯛 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 車麩 油 食パン バター ココア	小松菜 人参 生姜 冬瓜 えのき 大根の葉 オレンジ
31日(火)	バナナ	あわご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーごまあえ ポテトサラダ パンキンスープ りんご	豆腐ステーキの野菜あんかけ カリフラワーの和え物 ほうれん草のみそ汁	牛乳 ハロウィンプリン	豆乳	豆腐 合挽きミンチ ひじき 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび パン粉 じゃが芋 マヨドレ ごま 砂糖 プリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり コーン 南瓜 マッシュルーム パセリ りんご

* 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。

