令和4年　10月

給食だより

学校法人 岡田学園
認定こども園 白梅幼稚園
栄養士 川瀬

日	曜	献立名	食材	おやつ
1	土	ごはん レタスサラダ 豚ひき肉丼 わかめのスープ	レタス10 ノンオイルドレッシング3 豚ひき肉４０ 玉ねぎ10 にんじん5 しょうゆ４ 砂糖3 みりん2酒２ もやし10 カットわかめ1 小ねぎ1 コンソメ３	ひよこ組 月齢による たべっこ動物
3	月	ごはん 胡麻和え キウイ 鮭の西京焼き すまし汁	ブロッコリー30 人参5 ちくわ5 ごま１薄口しょうゆ2 みりん1 キウイ 鮭５０ｇ みそ みりん 酒 カットわかめ0.1 人参5 ほうれん草10 えのき10 長ネギ1 かつお節２ 醤油３	ひよこ組 月齢による きなこサブレ きな粉5 砂糖5 小麦粉10 ベーキングパウダー0.2卵5バター5グラニュー糖5
4	火	ごはん 切り干しの酢の物 梨 筑前煮 もやしの味噌汁	切り干し6 きゅうり２０ 人参4 酢5 砂糖3 梨1/6 鶏肉15 大根20 里芋30 ごぼう15 レンコン15 人参12 こんにゃく10 干し椎茸1 キヌサヤ8 砂糖3 濃口しょうゆ4 みりん2 もやし6 カットわかめ0.1 長ネギ1 油揚げ１いりこ２ 味噌８	ひよこ組 月齢による ミルクスイーツ 牛乳５０黄桃缶10 寒５０
5	水	【ぞう組・くま組・うさぎ組おにぎりの日】 チャーハン バナナ 海藻サラダ 具だくさんのパンプキンシチュー	ウインナー５ 玉葱8 人参５ 卵8 グリンピース2 チャーハンの素6 バナナ0・５ わかめ2 きゅうり20 ツナ10　人参10 きゃべつ30 和風ドレッシング8 鶏肉20 じゃがいも30 人参10 玉ねぎ30 かぼちゃ30 コーン5 グリンピース5 しめじ30 小麦粉15 牛乳150 コンソメ3 マーガリン15	ひよこ組 月齢による ソーセージパン ロールパン１個 ウインナー1本
6	木	【アメリカ料理】 パン ポテトフライ コールスローサラダ ハンバーグ クラムチャウダー	パン60 ポテトフライ20 油２ きゃべつ20　人参3　コーン3 ドレッシング８ ひき肉70 パン粉 卵4 牛乳5 ナツメグ 胡瓜５ トマト５ スライスチーズ2 じゃが芋20 玉ねぎ20 人参5 あさり10 ベーコン10　にんにく1 コンソメ３ 牛乳30 パセリ1	ひよこ組 月齢による あじさいヨーグルト ゼリー１０ ヨーグルト３０
7	金	ごはん レタスとコーンの和風サラダ ハヤシライス きゃべつのスープ	サニーレタス6 コーン3 人参5 和風ドレッシング８ 豚肉１０ 玉ねぎ３５ じゃが芋50 人参20　グリンピース１ ハヤシルー８ きゃべつ10 人参５ もやし３ 長ネギ1 コンソメ３	ひよこ組 月齢による ジャムホイップパン ロールパン1個　ジャム5 ホイップ5
8	土	ゆかりごはん レタスサラダ 牛肉コロッケ オーロラソース 玉ねぎの味噌汁	ゆかり レタス１０ドレッシング５ 野菜コロッケ1個 ケチャップ５ マヨネーズ２ かぼちゃ10 玉ねぎ３あげ３味噌8 いりこ3	ひよこ組 月齢による アンパンマンせんべい
11	火	ごはん ほうれん草のソテー マーマレード焼き 中華スープ	ほうれん草20 コーン10 塩コショウ１ 鶏肉60 マーマレード4 にんじん0.2 しょうゆ5 みりん1 人参３ もやし１０ 玉ねぎ５ チンゲン菜５ 鶏がらスープ２	ひよこ組 月齢による ふかし芋 さつまいも80
12	水	ごはん グリーンサラダ りんご エビフライ　タルタルソース 呉汁	ブロッコリー20 人参5 コーン8 和風ドレッシング8 りんご1/6 エビフライ3匹 パプリカ赤5 きゅうり10 玉ねぎ5 卵10 マヨネーズ8 ごぼう３ えのき8 人参５ 里芋５ 長ネギ1 干ししいたけ１ 大豆水煮20 いりこ1 みそ6	ひよこ組 月齢による あんパン ロールパン１個 こしあん　ホイップ
13	木	ごはん キャベツのコールスローサラダ 牛丼 一口ゼリー ほうれん草の味噌汁	きゃべつ20　人参3　コーン3 胡瓜10　ドレッシング８ 牛肉80 玉ねぎ10 醤油10 砂糖10 みりん10 酒5 一口ゼリー２個 ほうれん草30 人参10 油揚げ5 長ネギ2 いりこ3 味噌8	ひよこ組 月齢による 豆乳バナナケーキ ミックス粉50 卵8 豆乳12 バナナ50 砂糖２
14	金	ごはん　和風サラダ 秋のカレー コンソメスープ	ブロッコリー２０ 人参７ コーン８ 和風ドレッシング５ 豚肉15 玉ねぎ30 人参8 じゃがいも40 しめじ8 なす12　生姜1 にんにく0.5　カレールー10 グリーンピース3 人参10 ほうれん草８ えのき10 玉ねぎ20 長ネギ1 コンソメ５	ひよこ組 月齢による 冷やしぜんざい 小豆12 さつま芋２０　砂糖10
15	土	ごはんレタスサラダ チーズはんぺんフライ なすの味噌汁	レタス２０ 和風ドレッシング8 チーズはんぺんフライ１個 なす15 人参5 玉ねぎ10 長ネギ2 いりこ3 味噌８	ひよこ組 月齢による プリン
17	月	セルフおにぎり もやしと竹輪のナムル 焼きそば りんご 豆腐のスープ	ゆかり もやし20　人参５　胡瓜15 竹輪6 醤油2 ごま油1 豚肉10 キャベツ30 人参10 玉ねぎ13 ピーマン5 中華麺(生)50 もやし5 かつお節少々 りんご1/6 豆腐１０ チンゲン菜10 えのき15 中華味１ ニラ2 ゴマ0.5 片栗粉0.1	ひよこ組 月齢による ピザパン 食パン1/2 ピーマン5 玉ねぎ5 ピザソース チーズ
18	火	ごはん れんこんサラダ 白身魚のカレー風味パン粉焼き 中華スープ	蓮根20 キャベツ15 きゅうり20 人参８ ツナ10 ゴマドレ8 白身魚60 塩 こしょう 小麦粉5 （粉チーズ1 パン粉5 カレー粉0.5 油１ パセリ0.1混ぜる） わかめ0.5 人参5 ほうれん草15 中華味1 ごま油1 すりゴマ1 木耳1	ひよこ組 月齢による 栗のパウンドケーキ 栗1粒 卵15 ミックス粉20サラダ油10 シロップ5
19	水	ごはん ピーナッツ和え のり佃煮 蒸しシューマイ 汁ビーフン	ほうれん草８もやし20 きゅうり20 人参6 ピーナッツ1 醤油2 砂糖 のり佃煮４ シューマイ60g 醤油３ 酢２ 豚肉10玉ねぎ15人参5椎茸1かまぼこ2.5白菜1小葱１ビーフン6白湯0.5薄口4みりん1	ひよこ組 月齢による たまごパン ロールパン１個 卵サラダ10
20	木	ごはん ブロッコリーサラダ オレンジ 手羽元のさっぱりに のっぺい汁	ブロッコリー２５ カリフラワー25 人参５ ノンオイル青しそドレッシング８ オレンジ1/6 手羽元2本 酢５ 濃口醤油２ 砂糖３　酒4 みりん4 ニンニク１ 鶏肉10 里芋20 大根15 ごぼう10 人参5 干ししいたけ1 こんにゃく10 焼き豆腐15 薄口醤油2.5 酒１ 片栗粉２	ひよこ組 月齢による かぼちゃの和風モンブラン かぼちゃ７０ マーガリン３ 黒糖１０ 塩0.1 豆乳15 ゆであずき15
21	金	お誕生会 ゆかりごはん さつま芋サラダ 梨 すき焼き 卵春雨スープ	ゆかり２ さつまいも30 きゅうり１０ 人参５　チーズ5 マヨネーズ８ 梨1/6 豚肉15 白菜35 玉ねぎ20 人参10 焼き豆腐25 小松菜５ 糸こんにゃく20 椎茸4 えのき8 薄口4 砂糖２ 春雨５ 木耳1 人参8 玉ねぎ20 ニラ3 鶏がらスープの素1.2　卵20	ひよこ組 月齢による ケーキ マロンケーキ
22	土	わかめごはん ししゃもフライ レタス ほうれん草の味噌汁	炊き込みご飯の素 ししゃもフライ3匹 油２　レタス８ ノンオイルドレッシング４ ほうれん草３０ 人参５ もやし８ いりこ３ 味噌８	ひよこ組 月齢による ヨーグルト
24	月	ごはん バナナ1/2 かつおふりかけ おでん風煮 ブロッコリーサラダ	バナナ1/2 かつおふりかけ 鶏もも肉25 だし昆布0.5 里芋25 大根20 人参10 こんにゃく10 ウズラの卵１個 厚揚げ20 醤油4 みりん２ ブロッコリー３０ 人参５ ちくわ５ 青じそドレッシング５	ひよこ組 月齢による 塩昆布おにぎり 米30 塩昆布５ごま油５ 塩0.1 いりごま
25	火	親子丼 一口ゼリー ほうれん草のソテー 玉ねぎの味噌汁	鶏肉３０ 卵30 玉ねぎ20 人参10 枝豆3 醤油2 みりん１ 酒２ ゼリー２個 ほうれん草40 コーン8 しお こしょう 人参5 玉ねぎ4 油揚げ1 味噌8 いりこ3	ひよこ組 月齢による ミニうどん うどん麺30小ねぎ 醤油2かつお節
26	水	セルフおにぎり バナナ ポテトサラダ カレーうどん	炊込みワカメ0.1 バナナ1/6 じゃが芋40 胡瓜１０ 人参５ ハム５ チーズ10 マヨネーズ うどん麺(乾)35 豚肉10 人参12 長ネギ3 油揚げ2 ほうれん草10 にんにく0.5 かつおぶし2 カレールー8 醤油1 油1 塩コショウ	ひよこ組 月齢による チーズ蒸しパン ホットケーキミックス１０ サラダチーズ5
27	木	いもごはん きゅうりの和えもの さばの塩焼き オレンジ 豆腐の味噌汁	こめ40 さつま芋15 酒1 塩0.3 黒ごま0.5　きゅうり10 もやし１０ 人参3 ブロッコリー30 カットワカメ1 醤油2 みりん1 鯖50 塩0.1 オレンジ1/6 豆腐20　人参6 玉ねぎ20 わかめ0.1 長ネギ1 いりこ3 味噌8	ひよこ組 月齢による マシュマロバー マシュマロ10 バター８グラノーラ８コーンフレーク10
28	金	ごはん サニーレタスサラダ 納豆 カレー肉じゃが 大根の味噌汁	サニーレタス２５ ノンオイルドレッシング５　納豆３０ 豚肉20 じゃが芋50 玉ねぎ30 人参10 糸こんにゃく10 インゲン5 厚揚げ10 カレー粉0.5 砂糖2 みりん2 濃口しょうゆ5 酒2 大根10 人参5 しめじ5 えのきだけ5 油揚げ２ 長ネギ１ いりこ２　味噌８	ひよこ組 月齢による 高菜おにぎり 米３０ 高菜佃物10　卵17 ごま２醤油 ごま油１ 砂糖２
29	土	ゆかりご飯 とり天 レタスサラダ ワカメの味噌汁	ゆかり とり天50 油１ レタス１０ ノンオイルドレッシング５ カットワカメ１ チンゲン菜10 人参５ 小葱２ カツオ1 しょうゆ2	ひよこ組 月齢による みかんゼリー
31	月	ごはん 人参グラッセ こふきいも 照り焼きチキン	人参５ マーガリン２ 砂糖２ じゃがいも３０ 塩　青海苔 鶏肉60 しょうが0.5 ニンニク0.5 濃口醤油２０ みりん10 酒10	ひよこ組 月齢による クッキー

		きゃべつの味噌汁	きゃべつ10 人参５ 長ネギ１ 味噌８ いりこ２	無塩バター５ 砂糖４ 卵0.8薄力粉20

※午前未満児のおやつの、ひよこ組については月齢により、ハイハイン・マンナボーロ・マンナビスケット・マンナウエハースのいずれかになります。