

日	曜	献立名		食 材	お や つ
		幼 児 食	ひよこ組		
1	水	ごはん キャベツの味噌汁 筑前煮 ブロッコリーのじゃこ和え	(除:ちくわ)	きゃべつ20 小松菜10 ネギ1 油揚げ2 いりこ1 味噌7 鶏肉20 蓮根15 人参10 糸こんにゃく5 大根20 ごぼう8 里芋15 ちくわ8 インゲン5 出し汁35 薄口3 濃口1 砂糖1 酒2 みりん2 ブロッコリー20 人参5 胡瓜15 じゃこ2 薄口2 酢0.8 ごま油2	おやつ小魚 チーズ かえりいりこ3 砂糖2 醤油0.8 水0.2 ごま2 チーズ15
2	木	ごはん のっぺい汁 赤魚の西京焼き キャベツの胡麻和え		鶏肉10 さと芋15 ごぼう8 人参5 豆腐20 こんにゃく10 大根15 小ねぎ3 薄口 赤魚50 みそ4 みりん2 砂糖2 キャベツ20 胡瓜15 人参5 すりごま1 薄口2 砂糖1	黒糖蒸しパン 強力粉10 黒砂糖7.5 スキムミルク2 重曹0.3 水10 酢1 レーズン1
3	金	ぞう・くま・うさぎ組 保育参観 ごはん かみかみチキンバー 切干だいコンサラダ ごぼうのスープ	鶏の照り煮 (除:マヨネーズ) (除:ベーコン)	チキンバー3本 にんにく しょうが りんご5 玉ねぎ5 砂糖0.3 醤油3 みりん1.5 酒1.5 切干3 胡瓜20 人参5 コーン10 マヨネーズ8 ごぼう8 玉ねぎ20 人参5 ベーコン3 コンソメ1	マカロニきなこ マカロニ20 きなこ4 砂糖2 塩
4	土	親子丼 ほうれん草のソテー 玉ねぎの味噌汁		鶏肉20 玉ねぎ20 人参5 卵40 薄口2 みりん2 砂糖1 ほうれん草30 コーン10 しお こしょう 玉ねぎ20 キャベツ20 あげ1 わかめ0.5 長ネギ1 味噌8 いりこ2	ビスケット
6	月	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の胡麻みそ焼き スパゲティサラダ	(除:ハム、マヨネーズ)	豆腐20 鮎1 わかめ0.25 玉葱10 小ねぎ3 かつお節 薄口2 鶏肉60(味噌3.6 砂糖1.8 濃口1.2 みりん1.2 酒1.2 水2.4) すりごま6 スパゲティ8 きゅうり20 ハム5 人参5 マヨネーズ10	お月見蒸しパン ミックス粉15 牛乳11 牛乳 ココアパウダー
7	火	ごはん 大根のスープ お豆腐ハンバーグ 五色和え	(除:ちくわ)	わかめ0.5 大根20 人参5 えのき10 醤油1 みりん1 かつお 合挽肉40 豆腐20 玉ねぎ30 パン粉2 塩コショウ ナツメグ ほうれん草10 ちくわ5 もやし20 チリメン5 人参3	高菜おにぎり 高菜5 じゃこ1 醤油0.5 砂糖0.5
8	水	ごはん かぼちゃのスープ スペイン風オムレツ 人参と切干のしりしり	(除:ウインナー)	南瓜20 玉ねぎ20 キャベツ20 コンソメ1 卵40 じゃが芋20 ウインナー10 トマト15 玉ねぎ15 ピーマン5 コンソメ0.8 プイヨン10 ケチャップ5 人参15 ピーマン5 切干大根3 ツナ5油 醤油0.6 砂糖0.3	いきなり団子 さつま芋20 白玉粉10 小麦粉10 こしあん15 塩0.6 水20
9	木	ごはん 豚汁 鮭の塩麴焼き 付)ゆかり和え じゃがいものシャキシャキ炒め		豚肉15 白菜20 人参5 干し椎茸0.25 豆腐15 みそ7 鮭50 塩麴5 キャベツ30 ゆかり粉 じゃがいも20 いんげん5 人参10 醤油1	オレンジケーキ ミックス粉15 マーガリン1 砂糖1 オレンジジュース10 マーメレード
10	金	ごはん えのきの味噌汁 ひじきのかきあげ ヨーグルトサラダ	かぼちゃの煮物 (除:マヨネーズ)	えのき20 あげ2 玉ねぎ20 小ねぎ1 いりこ1 みそ7 ひじき3 南瓜15 人参5 玉ねぎ20 水菜5 おきえび10 天ぷら粉10 ヨーグルト10 マヨネーズ10 塩0.2 砂糖0.8 りんご5 キャベツ20 胡瓜15 人参5 コーン5	焼きりんごゼリー りんご30 砂糖3 粉寒天0.4 りんご果汁70
11	土	わかめごはん オニオンスープ 春巻き コーンサラダ		玉ねぎ20 人参5 わかめ0.25 コンソメ1 春巻き 油 コーン10 キャベツ20 ブロッコリー15 人参5 ドレッシング	ビスケット
12	月	スポーツの日			
14	火	そばろ丼 かみかみ漬け じゃがいもの味噌汁	(除:卵)	鶏ミンチ40 人参10 玉葱10 卵30 おき枝豆5 濃口4 砂糖1.6 酒1 大根15 胡瓜20 人参5 さきいか5 塩昆布1 ごま1 ごま油1 砂糖2 醤油1 酢2 じゃが芋20 玉ねぎ10 ねぎ2 いりこ みそ	ヨーグルト和え みかん缶10 バナナ10 ヨーグルト30
15	水	ごはん わんたんスープ チキン南蛮 タルタルソース 春雨の中華和え	(除:マヨネーズ)	わんたん5 玉ねぎ20 人参5 中華味1 薄口1 鶏肉50 小麦粉3 片栗粉3 薄口1 酢3 酒1 砂糖3 濃口3 卵20 マヨネーズ10 玉ねぎ5 ドライパセリ 春雨5 胡瓜20 人参5 コーン3 砂糖 酢 薄口 ごま油	夕焼けおにぎり 米 人参12 ちりめんじゃこ3 塩0.5
16	木	ごはん わかめスープ プルコギ チョレギサラダ	野菜と豆腐煮	わかめ1 玉ねぎ15 えのき10 ガラスープの素1 薄口2 豚肉50 玉ねぎ30 ピーマン3 黄パプリカ3 人参8 醤油2 酒2 砂糖1 ごま1 ごま油0.5 にんにく レタス20 キャベツ20 人参5 コーン5 醤油3.6 砂糖1.2 ごま油1 酢1 塩0.1 のり0.3	黒ゴマちんすこう 小麦粉16 砂糖6 油6 黒ゴマ0.5 いりごま0.5
17	金	お誕生会 ごはん かぼちゃのポタージュ エビフライ 付)人参のグラッセ スパソテー ブロッコリーサラダ 果物	煮魚 (除:マヨネーズ)	南瓜30 玉ねぎ20 人参20 ドライパセリ コンソメ エビフライ2匹 ケチャップ マヨネーズ 人参20 砂糖2 スパゲティ7 にんにく0.5 塩こしょう ドライパセリ 胡瓜20 ブロッコリー10 人参5 チーズ5 コーン5 和風ドレッシング 果物	さつまいもパイ パイシート10 さつま芋30 砂糖3
18	土	ゆかりご飯 とり天 ほうれん草のソテー きのこの味噌汁		ゆかりご飯の素 とり天50 油1 ほうれん草30 コーン5 油1 えのき20 玉ねぎ20 油揚げ1 いりこ3 味噌7	アスパラガスビスケット
20	月	わかめごはん コンソメスープ スパゲティミートソース マリネ風サラダ	うどん (除:ロースハム)	玉ねぎ20 人参5 わかめ0.25 コンソメ スパゲティ40 合挽肉25 玉ねぎ30 人参5 ピーマン5 しめじ10 トマト缶10 ケチャップ10 砂糖2 醤油2 キャベツ40 人参3 コーン3 ロースハム5 酢3 砂糖1 オリーブオイル2 塩 コショウ	お好み焼き お好み粉10 キャベツ15 ウインナー4 お好みソース 青のり
21	火	ごはん たまごスープ 鶏のから揚げ香味ソース 南瓜の煮物	(除:卵) 鶏の照り焼き	卵15 人参5 わかめ0.5 人文字1 中華味1.5 鶏肉60 生姜 にんにく 醤油2.5 酢2 ごま油0.5 ねぎ2 かぼちゃ40 人参5 砂糖2.5 醤油2 みりん1	きな粉ボール 小麦粉20 スキムミルク2 バター10 砂糖3 牛乳5
22	水	ごはん 豆腐の味噌汁 さばの竜田焼 付)大根煮 かぼちゃのマセドアンサラダ	(除:マヨネーズ)	豆腐20 玉ねぎ20 あげ3 カットわかめ0.5 いりこ みそ7 さば50 生姜1 にんにく0.5 醤油1 みりん1 片栗粉3 小麦粉3 大根30 醤油2 砂糖1 かぼちゃ30 胡瓜10 人参5 コーン10 マヨネーズ	人参チーズ蒸しパン ミックス粉15 チーズ5 人参4 牛乳3
23	木	ごはん ニラのスープ 花しゅうまい 付)人参 もやしのナムル	豆腐の煮物 (除:すり身) (除:ちくわ)	玉ねぎ10 えのき12 ニラ2 中華味1.2 ゴマ0.5 絹豆腐15 すり身10 鶏ミンチ20 玉ねぎ15 片栗粉2 砂糖0.5 塩0.2 シュウマイの皮10 人参20 もやし30 ちくわ5 ほうれん草10 人参3 ガラスープの素0.5 ごま油1	うどんかりんどう うどん乾麺10 小麦粉8 黒糖10
24	金	ごはん 白菜の味噌汁 レンコンのかば焼き風 こんぶの炒め物		白菜20 玉ねぎ20 わかめ0.25 いりこ1 みそ7 鶏ひき肉30 蓮根20 玉ねぎ20 生姜1 小麦粉2 砂糖0.4 (濃口2 砂糖0.6 みりん1 片栗粉0.5) 刻み昆布3 人参5 油あげ5 いんげん3 砂糖1 みりん1 しょうゆ2	ロッククッキー 薄力粉15 バター6.7 砂糖2 シスコーン2 オイル2.5 レーズン1
25	土	ゆかりごはん カレーうどん あっさり漬け		ゆかりご飯の素 うどんめん 玉ねぎ20 人参5 鶏ひき肉15 カレールウ10 薄口1 キャベツ30 人参10 薄口1 酢1 塩昆布1	クッキー
27	月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 チキンピカタ 洋風白和え	(除:卵)	玉ねぎ15 しめじ8 油揚げ1 長ネギ1 味噌8 いりこ2 鶏肉60 塩0.35 小麦粉5 粉チーズ1 卵10 パセリ0.5 ケチャップ10 小松菜10 キャベツ20 人参3 薄口1 砂糖1.5 練りごま2 カッテージチーズ(牛乳40 酢1)	青のりポテト じゃがいも40 塩0.25 油0.8 青のり
28	火	ごはん コンソメスープ ハヤシライス 温野菜の味噌マヨサラダ	(除:マヨネーズ)	キャベツ20 玉ねぎ15 カットわかめ0.5 コンソメ1 牛肉15 じゃがいも20 玉ねぎ30 人参10 グリーンピース3 ハヤシルウ ケチャップ 大根20ブロッコリー20人参10かぼちゃ20(マヨネーズ2みそ1酢0.5すりごま0.5)	コーンチーズパン 薄力粉16 Dイースト0.2 砂糖1.6 牛乳11.3 マーガリン1.3 コーン10 チーズ10
29	水	ごはん なすの味噌汁 家常豆腐 ビタミンサラダ	煮物	玉葱20 なす10 小葱3 いりこ1 みそ7 豚肉20(濃口1 酒0.5 生姜1) 厚揚げ20 白菜30 玉ねぎ30 人参15 ピーマン8 油2 だし15(味噌3.5 砂糖1.5 薄口0.6) きゅうり20 黄パプリカ5 赤パプリカ5 ピーマン5 ツナ10 和風ドレッシング	豆乳餅 豆乳60 片栗粉7 砂糖4 きなこ3 砂糖3 塩1
30	木	ごはん あったかカレースープ 魚のフレーク焼き 白菜の煮びたし	(除:マヨネーズ)	じゃがいも20 玉ねぎ10 人参5 ベーコン3 コンソメ1 カレーパウダー0.2 魚50 マヨネーズ3 醤油2 にんにく0.5 生姜0.5 フレーク8 白菜30 人参5 ピーマン5 干しいたけ0.25 ツナ5 出し汁20 醤油1.5	こぎつねおにぎり 油揚げ3 小松菜10 人参5 薄口2 砂糖0.5
31	金	お楽しみDAY コーンご飯 コールスローサラダ 秋の恵みのキッシュ パンプキンシチュー	(除:フレンチドレッシング) (除:卵、ベーコン)	コーン10 コンソメ1 キャベ20 きゅうり20 人参5 フレンチドレッシング 卵30 しめじ3 玉ねぎ15 ほうれん草5 チーズ5 ベーコン10 コンソメ 鶏肉15 人参10 玉ねぎ30 南瓜30 グリーンピース3 バター3 薄力粉3 牛乳30 コンソメ1.5	かぼちゃプリン うらごし南瓜15 生クリーム1.3 牛乳35 砂糖8 アガー0.8 水18

※物資購入の等の都合により変更になる場合があります。

♡【かみかみメニュー】

☆今月の旬の食材

【かぼちゃ】

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです!!

『かぼちゃのスープ 南瓜の煮物 かぼちゃのマセドアンサラダ パンプキンシチュー 』です!