

令和 2年度 10月献立表

ひまわりさかえこども園

十五夜

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				熱や力になる	体の調子を整える	
1	木	ごはん フルーツ 大豆のカミカミ揚げ 豆腐のみそ汁	コーンマヨトースト 牛乳	大豆 青のり みそ 煮干しいりこ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 米粉 さつま芋 マヨネーズ 食パン	人参 玉葱 ごぼう 干しいたけ 白菜 豆苗 コーン いんげん
2	金	ごはん フルーツ じゃが豚ごま風味 青菜のおかか和え	お月見団子 牛乳	豚肉 かつお節 豆腐 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 じゃが芋 こんにやく 白玉粉	いんげん 玉葱 人参 小松菜 キャベツ
3	土	焼きうどん 粉ふき芋 フルーツ	お菓子 牛乳	青のり かつお節 豚肉 牛乳	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン
5	月	パン フルーツ 白身魚のフライ きのこ里芋のスープ	さつま芋むすび 牛乳	白身魚 鶏肉 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 里芋 米 ごま ごま油 さつま芋 片栗粉	キャベツ オクラ 干しいたけ エリンギ 玉葱 人参 生姜 しめじ
6	火	ごはん フルーツ 麻婆豆腐 ささみときゅうりの春雨サラダ	高野豆腐の コロコロ揚げ 牛乳	赤みそ 豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 鶏肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 ごま ごま油 春雨 片栗粉	干しいたけ 人参 玉葱 もやし ニラ 生姜 きゅうり
7	水	ごはん フルーツ ポークチャップ 切干大根のゴマネーズ	プリン 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 ホエイパウダー	米 ごま マヨネーズ	いんげん 玉葱 人参 キャベツ しめじ きゅうり 切干大根
8	木	ごはん フルーツ 鶏肉のみそ煮 ひじきナムル	お麩ラスク 牛乳	鶏肉 みそ ひじき ツナ 牛乳	米 じゃが芋 ごま ごま油 マーガリン お麩	いんげん 玉葱 人参 しめじ キャベツ もやし
9	金	ごはん フルーツ さつま芋と豚肉の炒め煮 和風サラダ	ジャムトースト いりこ 牛乳	豚肉 昆布 わかめ かまぼこ 牛乳 いりこ	米 ごま油 こんにやく 春雨 食パン さつま芋 ブルーベリージャム	いんげん 大根 人参 きゅうり
10	土	鶏肉の混ぜご飯 すまし汁 フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐 牛乳	米 こんにやく	干しいたけ 人参 玉葱 葱 しめじ いんげん
12	月	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ ちりめんじゃこ入りきんぴら	チヂミ 牛乳	鶏肉 青のり 豚肉 しらす干し 牛乳	米 小麦粉 米粉 片栗粉 ごま ごま油 こんにやく	いんげん ごぼう 人参 ニラ 玉葱
13	火	塩むすび フルーツ 鮭ときのこの和風スパゲティ 人参サラダ	米粉さつま芋ドーナツ 牛乳	鮭 のり 豆乳 牛乳	米 スパゲティ 米粉 さつま芋	干しいたけ しめじ エリンギ にんにく ほうれん草 レーズン キャベツ きゅうり 人参
14	水	パン フルーツ 秋野菜シチュー キャベツとコーンのサラダ	みそマヨむすび いりこ 牛乳	鶏肉 ツナ いりこ かつお節 みそ 牛乳	パン さつま芋 米 マヨネーズ	コーン グリンピース 玉葱 人参 しめじ キャベツ
15	木	ごはん フルーツ まりあげ 春雨スープ	アップルトースト 牛乳	ひじき 鶏肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 米粉 ごま油 食パン マーガリン 春雨	生姜 玉葱 いんげん 人参 もやし 干しいたけ りんご
16	金	ごはん フルーツ 鶏肉と大根の煮物 ごまじゃこサラダ	ヨーグルト お茶	昆布 みそ 油揚げ しらす干し 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 ごま	いんげん 干しいたけ 大根 人参 キャベツ 小松菜
17	土	かやくうどん きゃべつの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	うどん	干しいたけ 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ
19	月	ごはん フルーツ 煮魚 さつま芋のジャーマンポテト	ココアプリン お茶	白身魚 牛乳 ウインナー	米 さつま芋	生姜 パセリ 玉葱
20	火	ごはん フルーツ ポークビーンズ ツナサラダ	揚げパン(ココア) 牛乳	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	米 じゃが芋 食パン	グリンピース 玉葱 コーン 人参 キャベツ 小松菜
21	水	ごはん フルーツ 白菜と肉団子のスープ ほうれん草のナムル	ヨーグルト お茶	鶏肉 ヨーグルト	米 春雨 片栗粉 ごま ごま油	干しいたけ 大根 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 豆苗 ほうれん草 キャベツ もやし
22	木	もみじごはん フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 さつま芋サラダ	みかんゼリー いりこ 牛乳	凍り豆腐 昆布 いりこ 寒天 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ さつま芋	コーン 人参 いんげん しめじ きゅうり オレンジジュース
23	金	パン フルーツ さつま芋クロquette わかめスープ	梅むすび 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつま芋 ごま油 米	グリンピース 人参 玉葱 パセリ もやし キャベツ 梅 生姜
24	土	運動会				
26	月	子キンカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日ゼリー 牛乳	鶏肉 豆乳ホイップ 牛乳	米 じゃが芋	グリンピース 人参 玉葱 レーズン キャベツ 小松菜 みかん缶
27	火	ごはん フルーツ 吉野煮 きゃべつの塩昆布和え	大学芋 牛乳	鶏肉 生揚げ 昆布 牛乳	米 片栗粉 ごま油 じゃが芋 こんにやく ごま さつま芋	いんげん 大根 人参 れんこん キャベツ きゅうり
28	水	ごはん フルーツ 鶏肉のバーベキューソース揚げ 五目スープ	バナナヨーグルト お茶	鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 米粉 ごま油	生姜 干しいたけ 玉葱 人参 もやし チンゲン菜 バナナ
29	木	ごはん フルーツ さんまのかば焼き けんちん汁	青りんごゼリー いりこ 牛乳	さんま 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳	米 米粉 片栗粉 里芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう 豆苗
30	金	ごはん フルーツ 魚の竜田揚げ 白菜のみそ汁	ハロウィンおはぎ 牛乳	白身魚 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 こしあん もち米	生姜 白菜 人参 玉葱 葱 南瓜
31	土	ツナひじきのチャーハン もやしスープ フルーツ	お菓子 牛乳	ツナ ひじき わかめ 牛乳	米 ごま ごま油	いんげん コーン 人参 玉葱 もやし 葱

※マヨネーズはアレルギー対応のものを使用しています。
※パンは卵・乳成分を使用していません。

誕生日会

遠足
(幼児)