

2021年10月 献立表

日	曜	主食 (乳児)	献立名	給食の主な使用材料		体の調子を整える(緑)	
				血・肉・骨になる(赤)	働く力のもとになる(黄)		
1	金	ご飯	吉野煮 和風サラダ フルーツ ☆牛乳・青りんごゼリー・チーズ	鶏肉・生揚げ 蒲鉾・わかめ 牛乳・チーズ	じゃがいも・片栗粉・砂糖 春雨・油・砂糖 ゼリーの素	大根・人参・いんげん きゅうり 果物	
2	土	うどん	かやくうどん 里芋の煮っ転がし ☆牛乳・お菓子・フルーツ	牛肉・卵・蒲鉾・油揚げ・わかめ 牛乳	うどん 里芋・砂糖 お菓子	人参・玉葱・葱 フルーツ	
4	月	ご飯	ぎせい豆腐 小松菜のごま和え ふのみそ汁 ☆牛乳・大学いも	鶏ひき肉・豆腐・鶏卵 ちりめん みそ・煮干し 牛乳	砂糖・油 砂糖・ごま ふ ごま・さつまいも・砂糖・油	人参・干し椎茸・みつば 小松菜・人参・キャベツ 人参・玉葱・葱	
5	火	パン	白身魚のオーロラソース コーンソテー きのこのスープ ☆こねつき	白身魚 卵 みそ	小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ 油 片栗粉 精白米・砂糖	コーン・いんげん 生椎茸・しめじ・えのき・葱	
6	水	ご飯	生揚げのそぼろ煮 キャベツの甘酢和え フルーツ ☆牛乳・マシュマロクリスピー	牛ひき肉・生揚げ ちりめん 牛乳	じゃがいも・油・砂糖 砂糖 マシュマロ・コーンフレーク・マーガリン	人参・玉葱・いんげん・生姜 人参・キャベツ 果物	
7	木	ご飯	ポークソテー 切干大根のごまネーズ フルーツ ☆牛乳・きなこトースト	豚肉 ロースハム 牛乳・きな粉	油 ごま・砂糖・マヨネーズ 砂糖・食パン・マーガリン	玉葱・人参・小松菜・キャベツ 切干大根・小松菜 果物	
8	金	ご飯	鶏肉のみぞれ煮 小松菜としらすの炒め和え かき玉汁 ☆牛乳・キャラメルプリン・いりこ	鶏肉 油揚げ・ちりめん 鶏卵 牛乳・いりこ	砂糖 油 片栗粉 キャラメルプリンの素	葱・大根 小松菜・キャベツ・人参 人参・玉葱・葱	
9	土		 運動会(お弁当の日) 				☆牛乳・お菓子・フルーツ 牛乳 お菓子 果物
11	月	ご飯	大豆の五目煮 青梗菜のおひたし フルーツ ☆牛乳・かぼちゃ団子	水煮大豆・鶏肉・さつまいも・昆布 ちりめん・鰹節 牛乳	板こんにやく・油・砂糖 白玉粉・砂糖	ごぼう・人参・玉葱・干し椎茸・いんげん 青梗菜・人参・キャベツ 果物 かぼちゃ	
12	火	ご飯	鮭のきのこ焼き けんちん汁 フルーツ ☆牛乳・クラッカーサンド	鮭 豚肉・豆腐・油揚げ 牛乳・ツナ缶・チーズ	マヨネーズ 油 マヨネーズ・クラッカー	生椎茸・えのきたけ 大根・人参・ごぼう・葱 果物	
13	水	ご飯	鶏肉の照り煮 山吹和え フルーツ ☆牛乳・小魚焼き	鶏肉 錦糸卵 牛乳・ちりめん・鶏卵・青のり	砂糖 春雨・砂糖 お好み粉・お好みソース	玉葱・人参・葱・いんげん 人参・ほうれん草・キャベツ 果物 キャベツ	
14	木	ご飯	ポークビーンズ マカロニサラダ フルーツ ☆牛乳・ココアクリームサンド	水煮大豆・豚肉 牛乳	じゃがいも・砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ 食パン・ココア・砂糖	人参・玉葱・ピーマン 人参・きゅうり・キャベツ・コーン 果物	
15	金	ご飯	豚肉のしょうが焼き ひじきサラダ フルーツ ☆牛乳・ふかしいも	豚肉 ひじき・ちりめん・ロースハム 牛乳	油 ごま・砂糖・油 さつまいも	人参・玉葱・ピーマン・生姜・キャベツ 小松菜・人参 果物	



9日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい。