

# 令和 3年度 10月献立表

ひまわりさかえこども園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	金	ごはん フルーツ 八宝菜 春雨サラダ	クラッカーサンド (ジャム) 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 片栗粉 クラッカー 春雨 マヨネーズ ブルーベリージャム	人参 たけのこ きくらげ 干しいたけ 玉葱 白菜 ピーマン 生姜 コーン きゅうり
2	土	ピピンバ わかめスープ フルーツ	お菓子 牛乳	のり 豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま油	コーン もやし 小松菜 人参 玉葱 チンゲン菜
4	月	パン フルーツ 米粉の豆乳グラタン 大根スープ	さつま芋むすび 牛乳	鶏肉 豆乳 わかめ ウインナー 牛乳	パン マカロニ マヨネーズ 米粉 じゃが芋 ごま 春雨 ごま油 米 さつま芋	コーン パセリ 玉葱 人参 しめじ 大根 豆苗
5	火	ごはん フルーツ まりあげ きのこと里芋のみそ汁	ポップコーン 牛乳	ひじき 豆腐 鶏肉 煮干しいりこ みそ 青のり 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 里芋 ポップコーン	生姜 玉葱 いんげん しめじ 干しいたけ エリンギ 人参
6	水	ごはん フルーツ 白身魚の黄金焼き チンゲン菜としらすのごま和え	青りんごゼリー いりこ 牛乳	白身魚 しらす干し いりこ 牛乳	米 マヨネーズ ごま	パセリ 人参 キャベツ チンゲン菜
7	木	ごはん フルーツ カレー肉じゃが 柿なます	大学芋 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 ごま こんにやく さつま芋	いんげん 玉葱 人参 大根 柿
8	金	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	おからと黒ゴマの サクサクサブレ 牛乳	のり 鮭 おから 豆乳 牛乳	スパゲティ 小麦粉 ごま 米	干しいたけ しめじ エリンギ こんにやく ほうれん草 玉葱 干しぶどう キャベツ 人参 きゅうり
9	土	<b>運動会</b>				
11	月	ごはん フルーツ さつま芋と豚肉の炒め煮 ごまネーズサラダ	りんごゼリー いりこ 牛乳	昆布 豚肉 鶏肉 いりこ 寒天 牛乳	米 さつま芋 こんにやく ごま マヨネーズ	いんげん 人参 大根 コーン きゅうり リンゴジュース キャベツ
12	火	ごはん フルーツ 大豆のカミカミ揚げ 五目スープ	ちんすこう 牛乳	大豆 青のり 牛乳	米 小麦粉 さつま芋 ごま油	いんげん 人参 玉葱 ごぼう 干しいたけ もやし チンゲン菜
13	水	パン フルーツ ハッシュドポーク ツナサラダ	しそひじきむすび 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 ひじき	パン 米	グリーンピース トマト 玉葱 人参 しめじ コーン キャベツ しそ
14	木	ごはん フルーツ 白身魚のおろし煮 けんちん汁	フルーツポンチ 牛乳	白身魚 豆腐 油揚げ 牛乳	米 里芋 こんにやく	大根 人参 葱 ごぼう 豆苗 みかん・パイナップルりんご缶 バナナ
15	金	ごはん フルーツ みそおでん チンゲン菜のゆかり和え	わらびもち 牛乳	みそ さつま揚げ 生揚げ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 こんにやく じゃが芋 片栗粉	いんげん 干しいたけ 大根 人参 チンゲン菜 キャベツ しそ
16	土	炒めビーフン 白菜スープ フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ ちくわ 牛乳	ビーフン ごま油	白菜 人参 玉葱 ニラ キャベツ もやし 干しいたけ
18	月	ごはん フルーツ 麻婆白菜 ほうれん草ナムル	芋のおやき いりこ 牛乳	みそ 豆腐 豚肉 いりこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 さつま芋 じゃが芋	干しいたけ 人参 玉葱 白菜 ニラ 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし
19	火	パン フルーツ さつま芋コロッケ もやしスープ	きのこの炊き込み むすび 牛乳	豚肉 わかめ 油揚げ 牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 ごま油 米	グリーンピース 人参 玉葱 パセリ もやし キャベツ 生姜 えのき茸 干しいたけ
20	水	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 大豆とひじきの煮物	ニラチヂミ 牛乳	青のり 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 牛乳	米 小麦粉 ごま ごま油	いんげん コーン 人参 ニラ 玉葱
21	木	ごはん フルーツ 白菜と肉団子のスープ さつま芋サラダ	みかんゼリー 牛乳	鶏肉 寒天 牛乳	米 春雨 片栗粉 ごま油 マヨネーズ さつま芋	干しいたけ 大根 人参 白菜 生姜 チンゲン菜 コーン きゅうり オレンジジュース
22	金	ごはん フルーツ 白身魚のマヨネーズ焼き 豆腐のみそ汁	おからドーナツ 牛乳	白身魚 みそ 豆腐 油揚げ おから 豆乳 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉	パセリ 白菜 人参 玉葱 葱
23	土	ナポリタン じゃが芋スープ フルーツ	お菓子 牛乳	ウインナー 牛乳 わかめ	スパゲティ ごま油 じゃが芋	トマト パセリ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ
25	月	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	誕生日スイーツ 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 こしあん	いんげん 玉葱 人参 キャベツ 干しぶどう 小松菜 南瓜 コーン
26	火	ごはん フルーツ 吉野煮 キャベツの塩昆布和え	スイートポテト 牛乳	鶏肉 生揚げ 昆布 豆乳 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 ごま油 さつま芋 こんにやく	いんげん 大根 人参 ごぼう キャベツ きゅうり
27	水	ごはん フルーツ 赤魚のフライ さつま汁	あべかわマカロニ いりこ 牛乳	赤魚 みそ 煮干しいりこ 豆腐 油揚げ きなこ いりこ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 さつま芋 こんにやく マカロニ	人参 玉葱 ごぼう 豆苗
28	木	パン フルーツ 鶏肉と秋野菜のクリーム煮 大根サラダ	そぼろむすび 牛乳	鶏肉 豆乳 ツナ 牛乳	パン 小麦粉 ごま さつま芋 米	コーン 玉葱 南瓜 しめじ ブロッコリー 人参 大根 キャベツ 生姜
29	金	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	きな粉蒸しパン 牛乳	鯖 ちくわ きな粉 豆乳 牛乳	米 小麦粉	切干大根 いんげん 人参 干しいたけ
30	土	かやくうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	うどん	干しいたけ 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ

※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。

遠足  
(幼児)

誕生日会