



平成30年

10月の献立

認定こども園 ほそだ

| 1・3・5週 | | | | | | |
|------------|---------------|-----------|--|---|---------------|---|
| 曜 | 日 | 朝のおやつ | 材料名 | 主食・フルーツ | 3時のおやつ | |
| 月 | 1 15 29 | ひじきスティック | チキン南蛮 厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁 | 鶏肉・玉葱・マヨドレ・パセリ 厚揚げ・三度豆 ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・かつお節 じゃが芋・人参・葱・味噌 | ごはん 柿 | 牛乳 海草スナック 野菜スティック |
| 火 | 2 16 30 | 胚芽スティック | さけのちゃんちゃん焼き さつま芋とひじきの煮物 白菜と人参のナムル 豆腐のお吸い物 | さけ・玉葱・人参・きゃべつ・しめじ・味噌 さつま芋・ひじき・油揚げ 白菜・人参・もやし・胡瓜・ごま・ごま油 豆腐・えのき・わかめ | ごはん バナナ | 牛乳 ポップコーン とうもろこし・バター |
| 水 | 17 31 | 野菜スティック | さわらのごま焼き じゃが芋のおかか炒め 南瓜のカレーマヨサラダ 切干大根の味噌汁 | さわら・ごま じゃが芋・ブロッコリー・かつお節 南瓜・胡瓜・玉葱・カレー粉・マヨドレ 切干大根・人参・葱・味噌 | ごはん りんご | 牛乳 かぼちゃのスコーン 南瓜・小麦粉・BP 豆乳・バター |
| 木 | 4 | あずきなクラッカー | 豆腐のケチャップ煮 春雨野菜炒め 胡瓜とツナの甘酢和え | 豆腐・豚挽肉・えび・玉葱・人参・葱・ケチャップ 春雨・小松菜・人参・干し椎茸 胡瓜・ツナ缶・もやし・黄パプリカ | ごはん 柿 | 牛乳 ふわふわチップ 牛乳かりんとう |
| 金 | 5 19 | 畑のクラッカー | 野菜ラーメン 南瓜の甘酢焼き 味噌サラダ | 豚肉・人参・玉葱・もやし・きゃべつ・コーン 南瓜 鶏ささみ・小松菜・大根・赤パプリカ・味噌 | 中華麺 梨 | 牛乳 炊き込みおにぎり 人参・干し椎茸・油揚げ |
| 土 | 6 20 | ポップコーン | ひじきご飯 きゃべつのサラダ さつま芋のみそ汁 | ひじき・鶏挽肉・人参・玉葱・油揚げ きゃべつ・ブロッコリー・コーン・ツナ缶 さつま芋・豆腐・葱・味噌 | ごはん オレンジ | 牛乳 カレーねじりん棒 畑のクラッカー |
| 2・4週 | | | | | | |
| 月 | 22 | あずきなクラッカー | ピーズライス ふかし芋 ツナマヨサラダ | 大豆・豚挽肉・玉葱・人参・ズッキーニ・パプリカ・生姜・トマト缶・コンソメ カレー粉・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ/さつま芋・ごま ツナ缶・人参・胡瓜・きゃべつ・マヨドレ | ごはん 梨 | 牛乳 昆布あられ きなこウエハース |
| 火 | 9 23 | 畑のクラッカー | さけのマーメレード焼き ごぼうと鶏肉の炒め煮 胡瓜の酢の物 大根の味噌汁 | さけ・マーメレード ごぼう・鶏肉・人参・しらたき・ごま・ごま油 胡瓜・もやし・わかめ 大根・油揚げ・葱・味噌 | ごはん バナナ | 牛乳 芋ようかん さつま芋・寒天 |
| 水 | 24 | 胚芽スティック | 松風焼き じゃが芋と厚揚げの炒め物 ブロッコリーのサラダ ほうれん草のすまし汁 | 鶏挽肉・パン粉・豆乳・葱・味噌・おから 厚揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・赤パプリカ・コーン・胡瓜 ほうれん草・玉葱・豆腐 | ごはん りんご | 牛乳 黒糖蒸しパン 黒糖・小麦粉・甘納豆 BP・豆乳 |
| 木 | 11 25 | ミルクスティック | さばの生姜煮 南瓜のサラダ 白菜のおひたし 巻き麩のすまし汁 | さば・生姜 南瓜・胡瓜・コーン・かつお節 白菜・ほうれん草・油揚げ 巻き麩・葱・しめじ | ごはん オレンジ | 牛乳 胚芽スティック 紫芋チップ |
| 金 | 12 26 | カレーねじりん棒 | きゃべつと豚肉の味噌炒め 五目豆 玉ねぎのおかか和え わかめスープ | 豚肉・きゃべつ・赤パプリカ・葱・味噌 大豆・人参・ごぼう・昆布・三度豆 玉葱・人参・チンゲン菜・ごま油・かつお節 わかめ・玉葱・ごま | ごはん バナナ | お茶・ミレービスケット いちごヨーグルト いちごジャム スキムミルク |
| 土 | 13 27 | ポップコーン | スパゲティポロネーゼ ポテトサラダ えのきの味噌汁 | 合挽肉・玉葱・人参・ケチャップ・ウスターソース・トマト缶・コンソメ じゃが芋・ツナ缶・胡瓜・人参・マヨドレ えのき・葱・わかめ・大根・味噌 | スパゲティ オレンジ | 牛乳 ねじりん棒 動物ビスケット |
| 運動会 ランチ | 10 | ひじきスティック | 菜ご飯 鶏肉のオーロラ焼き さつま芋の天ぷら ブロッコリーサラダ わかめの味噌汁 | 小松菜・ごま 鶏肉・ケチャップ・マヨドレ・粉チーズ さつま芋・小麦粉 ブロッコリー・人参・胡瓜・コーン わかめ・豆腐・玉葱・葱・味噌 | ごはん バナナ | 牛乳 ココアケーキ 小麦粉・BP・豆乳 ココア・マシュマロ |
| 誕生 | 18 | あずきなクラッカー | ハンバーガー フライドポテト ミニトマト コーンサラダ コンソメスープ | 合挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参・レタス・ケチャップ じゃが芋 ミニトマト コーン・ブロッコリー・きゃべつ・赤パプリカ 玉葱・人参・しめじ・パセリ・コンソメ | ロールパン みかん | 牛乳 スイートポテトケーキ 小麦粉・BP・豆乳 さつま芋・生クリーム |

- ☆マヨネーズドレッシング(マヨドレ)は鶏卵を使用していません。卵アレルギーのお子様も食べることができます。
- ☆だし汁は、昆布、いりこ、かつお、あじ、さばでとっています。
- ☆調味料は記載以外に、だし汁・砂糖・醤油・みりん・酒・塩・植物油・酢・片栗粉・鶏ガラスープの素を使用しています。
- ☆延長保育はお茶と駄菓子又はおにぎりを提供します。
- ☆BPはベーキングパウダーです。

