

2018年10月献立表

認定こども園 母の会

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
1	月	ごはん/豚肉の生姜焼き/ポイルキャベツ/みそ汁(豆腐 大根 ねぎ)	分づき米/調合油/砂糖/片栗粉/白ごま(すり)/ビスケット(小麦粉)	豚モモ(脂肪なし)/豚肩ロース(脂肪なし)/木綿豆腐/米みそ	玉葱/にんじん/しょうが/キャベツ/だいこん/ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 ごまみそもち
2	火	ごはん/さんまのかば焼き/かぶと人参の甘酢漬/味噌汁(小松菜 えのき)	分づき米/片栗粉/調合油/砂糖/スパゲッティ(小麦粉)	さんま/米みそ/牛乳/ヨーグルト/ベーコン(たまご乳)/パルメザンチーズ	しょうが/かぶ/かぶ(葉)/にんじん/こまつな/えのきたけ/玉葱/青ピーマン	ヨーグルト	牛乳 スパゲティナポリタン
3	水	ごはん/鶏挽肉と青菜の卵焼き/ひじきサラダ/スープ(かぼちゃ 玉葱)	分づき米/調合油/せんべい/あられ/クッキー(小麦粉,乳)	たまご/若鶏ひき肉/プロセスチーズ/牛乳/飲むヨーグルト	ほうれんそう/玉葱/にんじん/干しひじき/きゅうり/トマト/西洋かぼちゃ	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト あられ クッキー
4	木	ごはん/五目うま煮/ごま和え/味噌汁(わかめ ねぎ)	分づき米/さといも/調合油/砂糖/白ごま(すり)/クラッカー(小麦粉)/米粉/コーンスターチ	鶏肉モモ(皮なし)/凍り豆腐/米みそ/牛乳/調製豆乳	にんじん/だいこん/板こんにやく/干し椎茸/こまつな/わかめ/ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 米粉のココアケーキ
5	金	会食会 ごはん/ポークカレー/切り干しサラダ/スイートポテト	分づき米/じゃがいも/調合油/ロースト小麦粉/バター/砂糖/ごま油/せんべい/さつまいも/コーンフレーク(乳)	豚モモ(脂肪なし)/スキムミルク/牛乳/生クリーム	にんじん/玉葱/しめじ/りんご/にんにく/しょうが/切干しだいこん/きゅうり/ぶどう	牛乳 せんべい	牛乳 コーンフレーク ぶどう
6	土	チャンポンめん/ヨーグルト/梨	うどん(小麦粉)(乾)/調合油/片栗粉	豚モモ(脂肪なし)/ヨーグルト/プロセスチーズ	にんじん/キャベツ/ねぎ/青ピーマン/干し椎茸/なし	チーズ	
9	火	ごはん/魚の照り焼き/甘酢和え/スープ(マカロニ 卵 干し椎茸 玉葱)	分づき米/砂糖/調合油/ビスケット(小麦粉)	めかじき/たまご/鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/大豆(ゆで)/プロセスチーズ/牛乳	キャベツ/にんじん/パインアップル(缶詰)/干し椎茸/玉葱/干しひじき	牛乳 ビスケット	お茶 大豆入りひじきご飯 チーズ
10	水	ごはん/肉豆腐/ほうれん草のいそ和え/味噌汁(かぶ 人参)	分づき米/砂糖/片栗粉/小麦粉/調合油	木綿豆腐/豚モモ(脂肪なし)/米みそ/牛乳/たまご/スキムミルク/さくらえび(素干し)/ヨーグルト	玉葱/にんじん/ごぼう/ほうれんそう/もやし/焼きのり/かぶ/かぶ(葉)/ねぎ/キャベツ/あおのり	ヨーグルト	牛乳 お好み焼き
11	木	ごはん/鶏肉の甘辛煮/大根サラダ/スープ(豆腐 わかめ)	分づき米/砂糖/調合油/うどん(小麦粉)/クラッカー(小麦粉)	鶏肉モモ(皮なし)/木綿豆腐/豚モモ(脂肪なし)/牛乳	だいこん/きゅうり/にんじん/わかめ/玉葱/キャベツ	牛乳 クラッカー	お茶 焼きうどん
12	金	会食会 さつまいもごはん/豚肉と大根の煮物/ごま和え/スープ(わかめ 玉葱)/梨	分づき米/さつまいも/調合油/砂糖/白ごま(すり)/ビスケット(小麦粉)/クラッカー(小麦粉)/クッキー(小麦粉,乳)	豚肉モモ(脂肪なし)/飲むヨーグルト/プロセスチーズ	しょうが/大根/こまつな/にんじん/わかめ/玉葱/なし	チーズ ビスケット	飲むヨーグルト クラッカー クッキー
13	土	きつねうどん/ヨーグルト/りんご	干しうどん(小麦粉)/砂糖	鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/脱脂加糖ヨーグルト/プロセスチーズ	にんじん/ほうれんそう/ねぎ/りんご	チーズ	
15	月	ごはん/豚肉の生姜焼き/ポイルキャベツ/みそけんちん汁(豆腐 里芋 人参 大根 ねぎ)	分づき米/調合油/さといも/片栗粉/白ごま(すり)/ビスケット(小麦粉)	豚モモ(脂肪なし)/豚肩ロース(脂肪なし)/木綿豆腐/米みそ/牛乳	玉葱/にんじん/しょうが/キャベツ/だいこん/ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 ごまみそもち
16	火	ごはん/生揚げと野菜の炒め物/中華風和え物/味噌汁(じゃが芋 ほうれん草)	分づき米/砂糖/調合油/普通はるさめ(乾)/ごま油/ごま(いり)/じゃがいも/小麦粉/バター/ビスケット(小麦粉)	生揚げ/豚モモ(脂肪なし)/米みそ/牛乳/スキムミルク/たまご	玉葱/にんじん/キャベツ/しょうが/きゅうり/ほうれんそう/りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 リンゴケーキ
17	水	ごはん/五目うま煮/ごま和え/味噌汁(わかめ ねぎ)	分づき米/さといも/調合油/砂糖/白ごま(すり)/米粉/コーンスターチ/クラッカー(小麦粉)	鶏肉モモ(皮なし)/凍り豆腐/米みそ/牛乳/調製豆乳	にんじん/だいこん/板こんにやく/干し椎茸/こまつな/わかめ/ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 米粉のココアケーキ
18	木	ごはん/鶏挽肉と青菜の卵焼き/ひじきサラダ/スープ(かぼちゃ 玉葱)	分づき米/調合油/砂糖/せんべい/あられ/クッキー(小麦粉,乳)	たまご/若鶏ひき肉/プロセスチーズ/牛乳/飲むヨーグルト	ほうれんそう/玉葱/にんじん/干しひじき/きゅうり/トマト/西洋かぼちゃ	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト あられ クッキー

2018年10月献立表

認定こども園 母の会

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前(3歳未満児)	午後
19	金	会食会 食育メニュー パン/スズキのハーブ焼き/ビーンズ サラダ/コンソメスープ(玉葱 人参 キャベツ えのき)/セサミケーキ	食パン(小麦粉,乳)/ 調合油/じゃがいも/ 金時豆(乾)/ひよこ豆 (乾)/砂糖/小麦粉/ バター/白ごま(いり)/ せんべい/ビスケット (小麦粉)/クッキー (小麦粉,乳)	スズキ/牛乳	にんじん/トマト/きゅう り/干しひじき/玉葱/ キャベツ/えのき	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい ビスケット
20	土	チャンポンめん/ヨーグルト/梨	干しうどん(小麦粉)/ 調合油/片栗粉	豚モモ(脂肪なし)/ ヨーグルト/プロセス チーズ	にんじん/キャベツ/ ねぎ/青ピーマン/干 し椎茸/なし	チーズ	
22	月	ごはん/豚肉と野菜の炒め物/きゅうり のピクルス/味噌汁(小松菜 もやし)	分づき米/片栗粉/調 合油/砂糖/ごま油/ あられ/せんべい/ビ スケット(小麦粉)	豚モモ(脂肪なし)/米 みそ/牛乳	しょうが/にんじん/ キャベツ/玉葱/にん じく/きゅうり/こまつな /もやし	牛乳 あられ	牛乳 せんべい ビスケット
23	火	ごはん/鶏肉の甘辛煮/大根サラダ/ スープ(豆腐 わかめ)	分づき米/砂糖/調合 油/うどん(小麦粉)/ 片栗粉/クラッカー (小麦粉)	鶏肉モモ(皮なし)/木 綿豆腐/豚モモ(脂肪 なし)/牛乳	だいこん/きゅうり/に んじん/わかめ/玉葱 /キャベツ	牛乳 クラッカー	お茶 焼きうどん
24	水	ごはん/肉豆腐/ほうれん草のいそ和 え/味噌汁(かぶ 人参)	分づき米/砂糖/片栗 粉/小麦粉/調合油	木綿豆腐/豚モモ(脂 肪なし)/米みそ/牛乳 /たまご/スキムミルク /ベーコン(たまご, 乳)/プロセスチーズ/ ヨーグルト	玉葱/にんじん/ごぼう /ほうれんそう/もやし /焼きのり/かぶ/かぶ (葉)/キャベツ	ヨーグルト	牛乳 小麦粉のケーキサレ
25	木	ごはん/魚の照り焼き/甘酢和え/ スープ(卵 干し椎茸 玉葱)	分づき米/砂糖/調合 油/ビスケット(小麦 粉)	めかじき/たまご/鶏 肉モモ(皮なし)/油揚 げ/大豆(ゆで)/プロセ スチーズ/牛乳	キャベツ/にんじん/パ インアップル(缶詰)/ 干し椎茸/玉葱/干し ひじき	牛乳 ビスケット	お茶 大豆入りひじきご飯 チーズ
26	金	会食会 ごはん/鶏肉のトマト煮/フレンチサラ ダ/スープ(じゃが芋 ベーコン 人参)/か ぼちゃのプリン	分づき米/バター/小 麦粉/調合油/砂糖/ じゃがいも/クッキー (小麦粉,乳)	鶏肉モモ(皮なし)/ ベーコン(たまご,乳)/ 牛乳/調製豆乳	こまつな/玉葱/なす /青ピーマン/トマト/ キャベツ/きゅうり/に んじん/西洋かぼちゃ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい ビスケット
27	土	きつねうどん/ヨーグルト/りんご	干しうどん(小麦粉)/ 砂糖	鶏肉モモ(皮なし)/油 揚げ/ヨーグルト/プロ セスチーズ	にんじん/ほうれんそう /ねぎ/りんご	チーズ	
29	月	ごはん/鶏肉の味噌焼き/ごま酢あえ /すまし汁(卵 ねぎ えのき)	分づき米/調合油/白 ごま(すり)/砂糖/マカ ロニ(米粉)/クッキー (小麦粉,乳)	鶏肉モモ(皮なし)/米 みそ/たまご/牛乳/き な粉(大豆)	もやし/にんじん/こま つな/ねぎ/えのきた け	牛乳 クッキー	牛乳 米粉の マカロニあべかわ
30	火	ごはん/ひじき入り挽肉焼き/中華風 和え物/味噌汁(じゃが芋 ほうれん 草)	分づき米/パン粉(乾 小麦粉)/砂糖/調合 油/普通はるさめ (乾)/ごま油/白ごま (いり)/じゃがいも/小 麦粉/バター/ビス ケット(小麦粉)	豚ひき肉/米みそ/牛 乳/スキムミルク/た まご	玉葱/にんじん/干し ひじき/しょうが/きゅう り/ほうれんそう/りん ご	牛乳 ビスケット	牛乳 リンゴケーキ
31	水	パン/ポテトグラタン/トマトサラダ/ スープ(小松菜 玉葱)	食パン(小麦粉,乳)/ じゃがいも/バター/小 麦粉/調合油/せん べい/あられ/クッ キー(小麦粉,乳)	鶏肉モモ(皮なし)/ス キムミルク/豆乳/パ ルメザンチーズ/牛乳	玉葱/トマト/きゅうり/ キャベツ/こまつな	牛乳 せんべい	牛乳 あられ クッキー

※材料の都合により、献立は変更になる場合があります。



の食育メニューのビーンズサラダは、乾燥豆を茹でて作ります。乾燥豆から
作ったお豆は食感も味も美味しく子どもたちに人気です。

- 「ま」 ビーンズサラダ(金時豆・ひよこ豆)
- 「ご」 りんご入りセサミケーキ(白ごま)
- 「わ」 ビーンズサラダ(干しひじき)

- 「や」 ビーンズサラダ(トマト・きゅうり)
- スープ(玉葱・にんじん・キャベツ)
- りんご入りセサミケーキ(りんご)
- 「さ」 スズキのハーブ焼き(スズキ)
- 「し」 スープ(えのき)
- 「い」 スズキのハーブ焼き(じゃが芋)