

2016年10月予定献立表

緑丘保育園

曜 日	昼 食	材 料 名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月 31	きのこカレー 豆菜サラダ ニラスープ	精白米・胚芽米・豚肉・しめじ・マッシュルーム・玉葱・にんじん・じゃが芋・トマト缶・油・にんにく・生姜・バター・小麦粉・カレー粉・塩・醤油 大豆・小松菜・にんじん・まぐろ缶詰・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 ニラ・玉葱・えのき・青菜・塩・醤油・片栗粉・かつおだし	ひき肉	マカロニきなこ マカロニ・きな粉・砂糖・塩	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	魚のみぞれ煮・じゃがいものごま味噌和え 魚・片栗粉・油・かつおだし・醤油・酒・大根 じゃがいも・味噌・砂糖・ごま・みりん・酒 ゆかりごはん・味噌汁
火 25	さばの味噌煮 しらあえ ごはん とろろ昆布のすまし汁	さば・味噌・砂糖・醤油・生姜・酒・かつおだし 豆腐・人参・こんにゃく・干し椎茸・ホウレンソウ・ごま・砂糖・塩・醤油・みりん 精白米・胚芽米 削り昆布・長葱・人参・青菜・青のり・醤油・かつおだし・塩		くだもの・牛乳 かぼちゃクッキー ホットケーキミックス(無糖)・かぼちゃ・砂糖・ マーガリン・全粒粉	麦茶 焼きおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・ごま・醤油・ みりん	豆腐のカレー煮・きゅうりの梅肉和え 豆腐・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩・醤油・みりん きゅうり・塩・梅 ごはん・味噌汁
水 26	豆腐ハンバーグ きのこサラダ ごはん じゃがいもの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・ひじき・にんじん・パン粉・塩・油・醤油・砂糖・片栗粉・かつおだし えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・油・酢・醤油・砂糖・塩 精白米・胚芽米 ジャガイモ・青菜・わかめ・玉葱・味噌・煮干し		ココアラスク 食パン・マーガリン・砂糖・ココア	大学かぼちゃ かぼちゃ・油・砂糖・醤油・ごま	魚の塩焼き・さつまいもとりんご煮 魚・塩・油 さつまいも・りんご・砂糖・塩 ごまごはん・味噌汁
木 27	ひじきパン 鮭のパン粉焼き さつま芋サラダ コーンスープ	ひじきパン 鮭・にんにく・酒・塩・パン粉・パセリ・オリーブ油 さつま芋・にんじん・りんご・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・オリーブ油・酢 コーン缶・パセリ・牛乳・塩・たまねぎ・豆乳・かつおだし	ひよこきゅうりゆで	くだもの・牛乳 夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・にんじん・油揚げ・醤油・柿	麦茶 ラスク ソフトフランスパン・マーガリン・砂糖	肉じゃが・かぶときゅうりの浅漬け 豚肉・じゃが芋・たまねぎ・にんじん・こんにゃく・きぬさや・砂糖・醤油・酒・油 かぶ・キャベツ・塩 ごはん・味噌汁
金 28	いりどり きゅうりの磯和え ごはん かぼちゃとえのきの味噌汁	里芋・ごぼう・れんこん・にんじん・こんにゃく・干し椎茸・いんげん・油・砂糖・みりん・醤油(乳)鶏ひき肉・玉葱・片栗粉(幼児)鶏肉 きゅうり・青のり・塩 精白米・胚芽米 かぼちゃ・えのき・青菜・味噌・煮干し	肉団子 ひよこきゅうりゆで	焼き芋 さつまいも	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・ごま・海苔	揚げだし豆腐のあんかけ・ほうれん草ののり和え 豆腐・片栗粉・薄力粉・油・豚肉・干し椎茸・長葱・にんじん・醤油・砂糖・酒 ほうれんそう・海苔・醤油・かつおだし ごはん・スープ
土 29	味噌煮込みうどん 煮豆 みかん	干しうどん・鶏肉・生揚げ・キャベツ・長葱・にんじん・椎茸・青菜・酒・味噌 いんげんまめ・砂糖・塩 みかん		うぐいすパン・チーズ うぐいす(パン)・一口チーズ		
月 24	栗ごはん さんまの松前煮 柿生酢 きのこの味噌汁	精白米・胚芽米・もち米・栗・塩・ごま・酒 さんま・砂糖・酒・みりん・醤油・かつおだし・酢 柿・大根・きゅうり・塩・砂糖・酢 なめこ・しめじ・えのき・万能ねぎ・きくらげ・煮干し		大学芋 さつまいも・油・砂糖・醤油・ごま	ダイスチーズパン ダイスチーズパン	ホワイトシチュー・シーチキンサラダ 鶏肉・じゃが芋・にんじん・ブロッコリー・バター・牛乳・薄力粉・塩 ツナ缶・キャベツ・きゅうり・トマト・油・酢・塩 パン・くだもの
火 18	肉じゃが 小松菜とぜんまいのナムル ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん・醤油・砂糖・酒・油 小松菜・ぜんまい・砂糖・醤油・もやし・長葱・ごま・醤油・酢・ごま油 精白米・胚芽米 木綿豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し	ひき肉	にんじんケーキ 小麦粉・にんじん・砂糖・マーガリン・牛乳・豆乳 ヨーグルト	ほたてごはん 精白米・胚芽米・ホタテ缶・にんじん 干し椎茸・塩・醤油	魚の照り焼き・三色きんぴら 魚・醤油・酒・みりん・油 ごぼう・じゃがいも・にんじん・いんげん・醤油・砂糖・みりん・ごま油 ほたてごはん・すまし汁
水 19	肉みそ豆腐 さつまいもとりんごの甘煮 わかめごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豆腐・豚肉・たまねぎ・にんじん・椎茸・味噌・砂糖・片栗粉・青菜・薄力粉 さつまいも・りんご・砂糖・塩 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ きゃべつ・玉葱・塩蔵わかめ・にんじん・煮干し・味噌		冷しクリームサンド 食パン・生クリーム・砂糖・みかん缶・もも缶	こふき芋 じゃが芋・塩・青のり	魚の梅焼き・大根と生揚げの煮物 魚・味噌・梅・みりん・酒・砂糖 大根・生揚げ・にんじん・いんげん・砂糖・醤油・塩 ごはん・すまし汁
木 20	鮭のホイル焼き かぶときゅうりの漬物 ごはん 大根汁	鮭・醤油・みりん・玉葱・しめじ・バター かぶ・かぶ菜・きゅうり・刻みこんぶ・塩 精白米・胚芽米 大根・油揚げ・にんじん・長葱・青菜・塩・醤油・片栗粉・かつおだし		きつねうどん 干しうどん・にんじん・たまねぎ・干し椎茸・かつおだし みりん・塩・油揚げ・醤油・砂糖	きなこラスク 食パン・砂糖・マーガリン・きな粉	豆腐のプロバンス風・貝柱サラダ 豆腐・薄力粉・豚肉・玉葱・にんじん・トマト缶詰・ピーマン・にんにく・生姜・油・薄力粉 バター・砂糖・塩 大根・きゅうり・にんじん・アスパラ・ホタテ缶・油・酢・塩・醤油
金 21	鶏肉と白いんげん豆のクリーム煮 大根サラダ ごまパン わかめスープ	白いんげん豆・玉葱・にんじん・ブロッコリー・油・塩・小麦粉・バター・牛乳・豆乳(乳児)鶏ひき肉・玉葱・片栗粉・塩(幼)鶏肉 大根・にんじん・コーン缶・小松菜・ごま油・砂糖・酢・醤油 ごまパン 塩蔵わかめ・長葱・青菜・ごま・塩・醤油・かつおだし	肉団子	鮭おにぎり 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・大葉・海苔	いもけんぴ さつまいも・メープルシロップ・油	きのこうどん・いもけんぴ 干しうどん・長葱・油揚げ・しめじ・えのき・なめこ・にんじん・醤油・塩・みりん 豚肉 さつま芋・メープルシロップ・油 くだもの
土 22	五目うどん わかめときゅうりの甘酢 ゼリー	干しうどん・油揚げ・豚肉・にんじん・ごぼう・干し椎茸・長葱・青菜・醤油・塩・酒 わかめ・きゅうり・酢・砂糖・醤油・塩 100%ジュース・砂糖・アガー	だし醤油・ひよこきゅうりゆで	ダイスチーズパン・小魚 ダイスチーズパン・小魚		

* 幼児エネルギー 560kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.2g * 0才のみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。