

2016年10月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	3 17 31	きのこカレー きゅうりカリフラワーピクルス 春雨スープ	胚芽精米・発芽玄米・きび・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・トマト缶 にんにく・生姜・油・小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・ケチャップ・ウスターソース・牛乳 カリフラワー・きゅうり・酢・はちみつ・塩・かつおだし 春雨・キャベツ・玉葱・人参・きくらげ・青菜・醤油・塩・かつおだし	シュガーバターラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	田舎うどん さつまいもの甘露煮 ヨーグルト	干めん・豚肉・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・味噌・かつおだし さつまいも・砂糖・はちみつ・水 ヨーグルト
火	4 18	親子オムレツ ほうれん草と黄菊和え ごはん 三平汁(北海道)	鶏卵・鶏肉・玉葱・乾椎茸・万能ねぎ・醤油・みりん・砂糖・塩 ほうれん草・菊・醤油・削り節・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・きび 豆腐・油・鮭・こんにやく・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し	黄桃ケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・もも缶・バター・砂糖・牛乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	魚のかりんとう なます風サラダ ごはん 味噌汁	魚・片栗粉・油・砂糖・醤油・水・黒ごま しらす干し・大根・きゅうり・人参・はちみつ・塩・酢・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	5 19	さんまのポーポー焼き(福島) もやしのナムル ごはん 麩とわかめの味噌汁	さんま・鶏肉・玉葱・長ねぎ・パン粉・片栗粉・生姜・味噌・塩・酒 もやし・きゅうり・醤油・塩・ごま油・白ごま 胚芽精米・発芽玄米・きび 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し	スイートポテト さつまいも・砂糖・豆乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	炒り豆腐 小松菜と人参のお浸し ごはん 味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・長ねぎ・絹さや・塩・砂糖・醤油・みりん・油 小松菜・人参・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	6 20	肉味噌豆腐 大根のごま酢 ごはん 絹さやともやしの味噌汁	豆腐・小麦粉・牛肉・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・油・味噌・砂糖・片栗粉 大根・人参・きゅうり・白ごま・油・砂糖・酢・塩・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・きび もやし・絹さや・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	チーズわかめごはん 胚芽精米・発芽玄米・きび・炊き込みわかめ・チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	ささみチーズ焼き ブロッコリーのナムル ごはん 味噌汁	ささみ・チーズ・大葉・塩・油 ブロッコリー・人参・醤油・ごま油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	7 21	ポークソテー ブロッコリーじゃこサラダ きのこリゾット わかめスープ	豚肉・玉葱・マッシュルーム・みりん・醤油・油 ブロッコリー・人参・しらす干し・油・酢・醤油・砂糖 胚芽精米・発芽玄米・きび・生椎茸・マッシュルーム・玉葱・にんにく・パセリ・オリーブ油・塩・かつおだし・チーズ わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・塩・醤油・かつおだし	ココアパン ソフトフランスパン・ココア・砂糖 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	煮魚 大根そぼろ煮 ごはん 味噌汁	魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 大根・鶏肉・砂糖・みりん・醤油・かつおだし・片栗粉 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	8 22	みそ煮込みうどん 粉ふきいも くだもの	干めん・鶏肉・生揚げ・キャベツ・長ねぎ・人参・生椎茸・青菜・酒・味噌・かつおだし じゃがいも・塩・あおのり くだもの	食パンラスク 食パン・ファットスプレッド・砂糖 くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		
月	24	魚の照り焼き 小松菜としめじのお浸し 青のりごはん じゃがいもと長ねぎの味噌汁	魚・油・酒・醤油・みりん 小松菜・しめじ・削り節・醤油・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・きび・あおのり じゃがいも・長ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	栗蒸しパン 栗・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	肉味噌うどん かぼちゃの天ぷら スープ	干めん・鶏肉・玉葱・人参・絹さや・生椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし かぼちゃ・小麦粉・水・油 野菜・かつおだし・塩・醤油
火	11 25	秋野菜オムレツ いもたき風(愛媛) ごはん 豆腐とわかめの味噌汁	鶏卵・さつまいも・カリフラワー・人参・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 さといも・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・こんにやく・醤油・酒・みりん・砂糖 胚芽精米・発芽玄米・きび 豆腐・玉葱・わかめ・青菜・味噌・煮干し	マカロニきなこ マカロニ・きな粉・砂糖・塩・油 くだもの・牛乳(豆乳入り)	ウエハース せんべい 麦茶	豚肉の生姜焼き ブロッコリーと人参のお浸し ごはん 味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 ブロッコリー・人参・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	12 26	鶏肉の香味焼き ひじき大豆煮 ごはん 大根の味噌汁	鶏肉・長ねぎ・醤油・酒・白ごま・油 大豆・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖 胚芽精米・発芽玄米・きび 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	あげいも(北海道) じゃがいも・ホットケーキミックス・砂糖・塩・牛乳・油 くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー 芋けんぴ 麦茶	豆腐のきのこあんかけ こんにやくおかか煮 ごはん 味噌汁	豆腐・小麦粉・油・生椎茸・しめじ・えのき・みりん・醤油・バター・かつおだし・片栗粉 こんにやく・醤油・みりん・砂糖・削り節 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	13 27	豆腐ハンバーグ さつまいもの金平 ごはん 小松菜の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉・塩・醤油・砂糖・片栗粉・油 さつまいも・人参・絹さや・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽精米・発芽玄米・きび 小松菜・人参・玉葱・えのき・味噌・煮干し	マーマレードロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・油 マーマレードジャム くだもの・牛乳(豆乳入り)	ビスケット せんべい 麦茶	魚のムニエル 野菜ソテー ごはん 味噌汁	魚・塩・小麦粉・パセリ・油 キャベツ・玉葱・人参・もやし・ピーマン・塩・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	14 28	魚の塩焼き かぶの即席漬け 蒜山おこわ(岡山) 油揚げともやしの味噌汁	魚・塩・油 かぶ・人参・かぶの葉・塩・醤油・酢・みりん・かつおだし 胚芽精米・発芽玄米・きび・もち米・鶏肉・人参・ごぼう・絹さや・ぜんまい・乾椎茸・栗・酒・醤油・塩 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し	オニオンチーズパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩・玉葱・チーズ くだもの・牛乳(豆乳入り)	クッキー せんべい 麦茶	つくね団子 キャベツと小松菜ののりサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉・玉葱・生姜・パン粉・醤油・かつおだし・砂糖・みりん・酒 キャベツ・小松菜・人参・刻みのり・醤油・塩・砂糖・酢・油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	1 15 29	ちゃんぽんうどん 里芋のごま味噌煮 くだもの	干めん・鶏肉・えび・いか・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・酒・塩・醤油・片栗粉・かつおだし さといも・砂糖・味噌・酒・白ごま くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム くだもの・牛乳	菓子 せんべい 麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー-584kcal たんぱく質22.0g 脂質16.5g カルシウム240mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。