

2017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 | 2 16 30 | きのこカレー きゅうりとカリフラワーピクルス 春雨スープ | 胚芽米・きび・発芽玄米・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・キャベツ・人参・酢・蜂蜜・砂糖・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 | 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 くだもの | 干めん・豚肉・かぼちゃ・キャベツ・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・味噌・醤油・かつおだし さつまいも・砂糖・蜂蜜・水 くだもの |
| 火 | 3 17 31 | 親子オムレツ ほうれん草と黄菊和え ごはん かぼちゃの味噌汁 | 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・もやし・菊・醤油・かつおだし・削り節 胚芽米・きび・発芽玄米 かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し | 黄桃ケーキ 黄桃缶・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー バター・砂糖・牛乳 くだもの・牛乳 | クッキー せんべい 麦茶 | 魚のチーズ焼き かぶとキャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 | 魚・チーズ かぶ・かぶの葉・キャベツ・人参・塩・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし |
| 水 | 4 18 | 魚の照り焼き 大根と里芋のそぼろ煮 ごはん 青梗菜の味噌汁 | 魚・醤油・酒・みりん 豚肉・里芋・大根・人参・醤油・酒・みりん・砂糖・片栗粉・油 胚芽米・きび・発芽玄米 青梗菜・玉葱・もやし・人参・わかめ・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 | クッキー 芋けんぴ 麦茶 | いり豆腐 きのこサラダ ごはん 味噌汁 | 豆腐・鶏肉・人参・長ねぎ・ごぼう・絹さや・乾椎茸・塩・砂糖・みりん・醤油・油 えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・油・酢・醤油・砂糖・塩 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし |
| 木 | 5 19 | 豆腐ハンバーグ さつまいもの金平 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁 | 豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉(卵無し)・塩・醤油・砂糖・片栗粉・油 さつまいも・人参・いんげん・砂糖・みりん・醤油・油 胚芽米・きび・発芽玄米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し | 蒜山おこわ(岡山県) 胚芽米・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 くだもの・牛乳 | ラスク せんべい 麦茶 | 鶏肉とピーマンの味噌炒め もやしソテー ごはん 味噌汁 | 鶏肉・酒・醤油・生姜・長ねぎ・たけのこ・ピーマン・片栗粉・味噌・酒・中濃ソース・醤油・にんにく・油 もやし・人参・ピーマン・塩・油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし |
| 金 | 6 20 | ポークソテー ブロッコリーじゃこサラダ ごはん 豆腐となめこの味噌汁 | 豚肉・玉葱・マッシュルーム・醤油・みりん・油 ブロッコリー・キャベツ・人参・しらす・油・酢・砂糖・醤油 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・なめこ・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 | クッキー せんべい 麦茶 | 煮魚 小松菜と人参のお浸し ごはん 味噌汁 | 魚・醤油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 小松菜・もやし・人参・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし |
| 土 | 7 21 | 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 里芋・味噌・砂糖・酒・白ごま くだもの | 食パンラスク 食パン・バター・砂糖 くだもの・牛乳 | 菓子 せんべい 麦茶 | | |
| 月 | 23 | 魚の塩焼き いもたき風(愛媛県) ごはん えのきの味噌汁 | 魚・塩 里芋・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・こんにやく・醤油・酒・みりん・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・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・牛乳 油・マーマレードジャム くだもの・牛乳 | ビスケット せんべい 麦茶 | ナポリタンスパゲッティ コールスローサラダ スープ | パスタ・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・粉チーズ・塩・油 キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・油・酢・はちみつ・塩 野菜・かつおだし・醤油・塩 |
| 火 | 10 24 | 秋野菜オムレツ かぶの即席漬け ごはん もやしの味噌汁 | 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 かぶ・キャベツ・人参・かぶの葉・塩・醤油・酢・みりん・かつおだし 胚芽米・きび・発芽玄米 もやし・玉葱・人参・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 | クッキー せんべい 麦茶 | 豚肉のカレーソテー ブロッコリーと人参のお浸し ごはん 味噌汁 | 豚肉・玉葱・ピーマン・カレー粉・醤油・みりん・砂糖・油 ブロッコリー・人参・削り節・醤油・かつおだし 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし |
| 水 | 11 25 | 鶏肉の香味焼き ひじき大豆煮 ごはん 三平汁(北海道) | 鶏肉・長ねぎ・醤油・酒 大豆・油揚げ・ひじき・人参・いんげん・醤油・砂糖 胚芽米・きび・発芽玄米 豆腐・油・鮭・こんにやく・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し | スイートポテト さつまいも・砂糖・牛乳 くだもの・牛乳 | クッキー 芋けんぴ 麦茶 | 豆腐のきのこあん かにとわかめの酢の物 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 カニ缶・わかめ・きゅうり・もやし・酢・醤油・砂糖 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし |
| 木 | 12 26 | 豆腐のレバー団子 小松菜としめじのお浸し ごはん 大根の味噌汁 | 豆腐・鶏レバー・醤油・砂糖・長ねぎ・人参・パセリ・パン粉(卵無し)・塩・片栗粉・油 小松菜・もやし・人参・しめじ・醤油・かつおだし・削り節 胚芽米・きび・発芽玄米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し | チーズ入りわかめおにぎり 胚芽米・きび・炊き込みわかめ・チーズ くだもの・牛乳 | ラスク 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・バター・パセリ キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米・きび 野菜・味噌・かつおだし |
| 金 | 13 27 | さんまのポーポー焼き もやしのナムル ごはん じゃがいもの味噌汁 | 秋刀魚・鶏肉・玉葱・長ねぎ・パン粉(卵無し)・片栗粉・生姜・味噌・塩・酒 もやし・きゅうり・人参・醤油・塩・ごま油・白ごま 胚芽米・きび・発芽玄米 じゃがいも・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し | オニオンチーズパン 強力粉・砂糖・ドライイースト・豆乳・油・塩・玉葱・チーズ くだもの・牛乳 | クッキー せんべい 麦茶 | 牛丼 三色金平 味噌汁 | 胚芽米・きび・牛肉・白滝・玉葱・生椎茸・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし ごぼう・人参・絹さや・醤油・砂糖・みりん・ごま油 野菜・味噌・かつおだし |
| 土 | 14 28 | 味噌煮込みうどん 煮豆 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 大正金時・砂糖・塩 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に朝の牛乳があります。

* 幼児 エネルギー572kcal たんぱく質21.7g 脂質16.6g カルシウム251mg

* 夕食は、多少献立の変更があるかもしれませんのでご了承ください。